

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ВУ-ШУ

武術



KUNG-FU

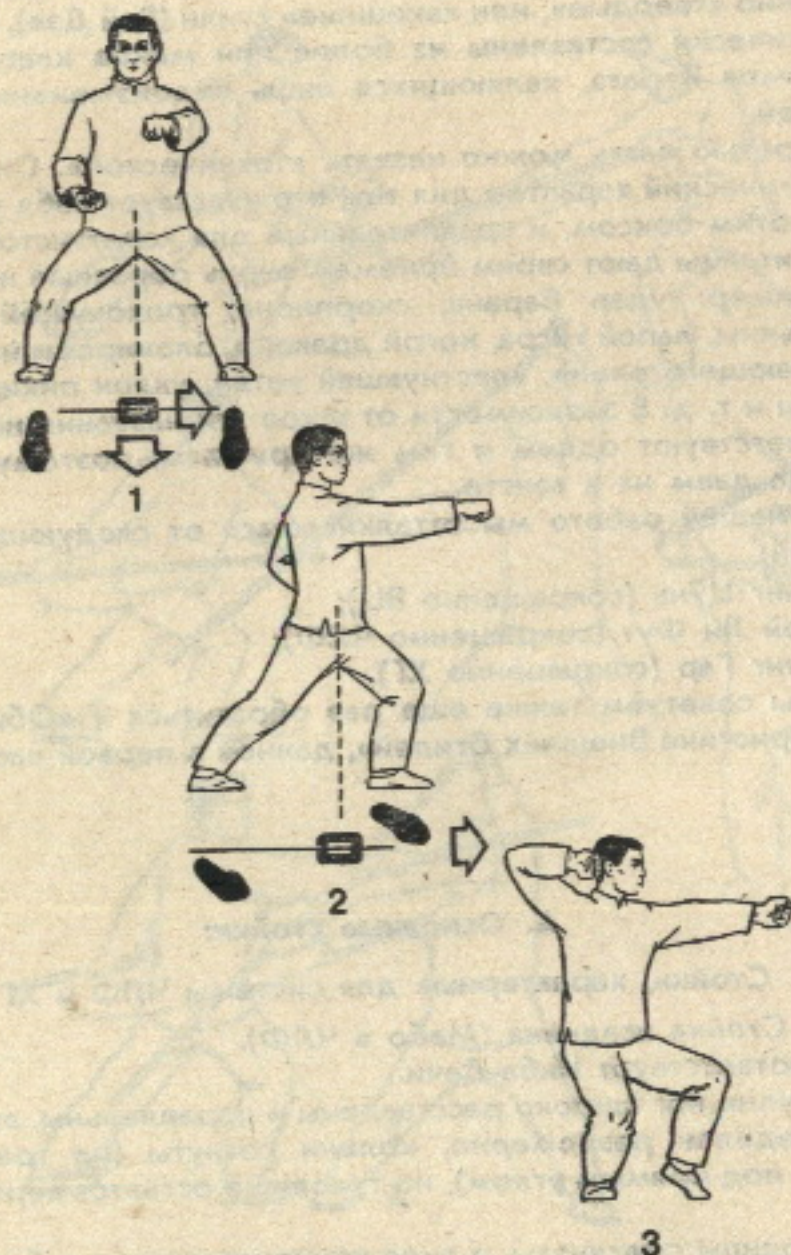


Рис. 24

Есть другой вариант этой стойки, когда пальцы ног разводятся в стороны или внутрь (см. стойку «песочные часы»).

2. Передняя стойка лука и стрелы (Гунг Бо в ЧЛФ). Соответствует Дзен-куцу.

Центр тяжести перенесен вперед. Передняя нога сильно согнута, бедро доходит до горизонтали, колено на линии большого пальца ноги и несет 70% веса корпуса, в этом положении она представляет лук. Задняя нога тормозит корпус от падения, колено натянуто (эта нога — стрела), ступня направлена вперед под углом 45°. Следует заметить, что передняя стопа повернута внутрь и что пятки раздвинуты примерно на ширину бедра. Эта позиция очень удобна для фронтальных атак. На рис. 24,2 показан контрудар кулаком вперед.

3. Стойка кошки (Динг Бо или Тю Ма в ЧЛФ).

Соответствует Некоаши.

Центр тяжести далеко перемещен назад, задняя нога с максимально согнутым коленом практически выдерживает весь корпус. Передняя нога с сильно согнутым коленом держится только на носке. Это «сидячая» позиция, которую довольно болезненно удерживать вначале, особенно удобна для защиты с отведением корпуса. Ее недостаток в малой подвижности при низко сидящем корпусе. На рис. 24,3 показан фронтальный удар кулаком и подготовка к нанесению удара другим кулаком.

4. Задняя стойка стрелы и лука.

Отличается от предыдущей тем, что передняя нога (стрела) вытянута в сторону противника. Земли она касается лишь частично — либо пяткой, либо носком; в этом случае соответствует Кокуцу. Задняя нога выдерживает около 90% веса корпуса. Заднее колено сильно согнуто и перпендикулярно линии плеч или немного наклонено вперед. Эта позиция более подвижна, нежели предыдущая. На рис. 25, 4 показано верхнее парирование передней кистью.

5. Стойка «Ножницы» (Ло Ма в ЧЛФ).

Соответствует Каке-Дачи.

Ступни ног очень сдвинуты, между ними проходит вертикаль от центра тяжести. В эту позицию можно становиться после позиции 2 (передняя нога поворачивается в сторону, туловище поворачивается пока не будет поднята пятка задней ноги). На передней ноге 75% веса корпуса, носок задней — на линии передней пятки. При повороте заднее плечо на одной вертикали с передним коленом. Распрямить спину, ступни ног более или менее раздвинуты, что уменьшает или



увеличивает подвижность при защите и при быстрой завязке боя. На рис. 24, 5 — прямой удар кулаком (можно наносить с парированием кистью другой руки).

6. Присед (Лок Квай Ма в ЧЛФ) (рис. 24, 6).

В противоположность предыдущей эта стойка принимается без вращения туловища. Передняя нога — в согнутом положении на всей плоскости ступни, а задняя — согнута в колене, становится параллельно на носок, удерживает существенную часть веса корпуса (положение сидя на приподнятой пятке). Применяется при быстрых уклонах, позволяющих контратаковать самому. Вариант — ступни ног раздвинуты в стороны. В обоих случаях корпус направляется вперед, спина прямая.

7. Обратная стойка лука и стрелы.

Стойка, удаляющая корпус от противника (уклон), позволяет быстро контратаковать простым поворотом бедер, превращаясь в переднюю стойку стрелы и лука (задняя нога туго натянута вперед, а переднее колено прогибается).

Эта стойка позволяет также подцепить переднюю ногу противника круговым движением (см. главу 5). На рисунке 24, 7 — двойная защита кистями рук.

8. Стойка на одной ноге (рис. 24, 8).

Соответствует Цураси-Дачи.

Вес корпуса переносится на одну ногу, другая поднимается с очень согнутым коленом на высоту живота, чтобы защитить область паха. Эта стойка вначале была задумана исключительно для защиты (уклон от удара ногой). Но она также является подготовительной позицией для удара ногой. Существует два основных варианта: поднятая нога находится в вертикальной плоскости под прямым углом к опорной ноге, носок направлен вниз (для нанесения прямого удара ногой), или поднята в вертикальное положение, параллельно опорной ноге, подошва ноги параллельна земле (для нанесения удара ногой — «шассе»).

Стойки на одной ноге характерны для стиля «Цапли».

9. Стойка «песочных часов».

1) Неподвижная (рис. 25, 1).

Характерна для стиля ВЦ. Неправильно соотносить ее со стойкой всадника. Различие в том, что согнутые колени направлены внутрь и основная форма положения ног — форма треугольника, а не квадрата. Придает большую устойчивость и позволяет совершать быстрые маневрирования.

Таз несколько сдвинут, задняя часть головы — на вертикали с линией, соединяющей пятки.



2) Боковая.

Получается при повороте на месте на пятках. Колени все время параллельны и под 45° по отношению к линии атаки. Плечо на одной вертикали с пяткой, а корпус с боковым уклоном полностью переносится на одну ногу. Туловище на $3/4$ направлено вперед. Переход из первой позиции во вторую — быстрый уклон, выводящий корпус из опасной зоны и защищающий пах. На рис. 25, 2 — уклон с защитой локтем при ударе в солнечное сплетение. Это стойка Джор Ма.

3) Передняя.

Корпус направлен вперед. Заднее колено выполняет роль пружины и защищает паховую область. Передняя нога свободна и может наносить прямой удар. Это и атакующая, и защитная стойка.

На рисунке 26 — старинный метод тренировки стоек и передвижений.

Б. Защита

Защитная стойка не является основной стойкой.

Как и в Каратэ, это зависит от обстоятельств и от личных вкусов, обычно принимается высокая позиция, а кисти вытягиваются для защиты в сторону противника.

Рисунок 27, 1 (стиль ВЛ): руки параллельны, тыльные стороны кистей одна против другой. Лучший прием в таком случае — снаружи в сторону от нападения противника.

Рисунок 27, 2: ладони направлены одна к другой, переход снаружи занял бы много времени, в таком случае лучшая защита — защита внутрь от линии нападения.

Глава вторая. ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

А. РУКИ.

1. удары кулаком.

Способ использования кулака, как в Каратэ.

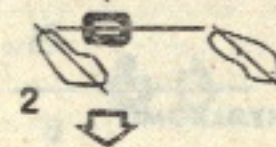
Прямой удар (Цуи или Чуне) (рис. 28, 1).

Соответствует Цуки.

Кулак идет от нижних ребер ладонью вверх по прямой траектории к цели, попутно осуществляя вращательное движение. Выйдя с положением ладони вверх, он заканчивает движение ладонью вниз. Цель: либо голова, либо солнечное сплетение, либо нижняя часть живота. Принцип вращения кулака характерен для ЧЛФ и ХГ.



1



2

Рис. 25

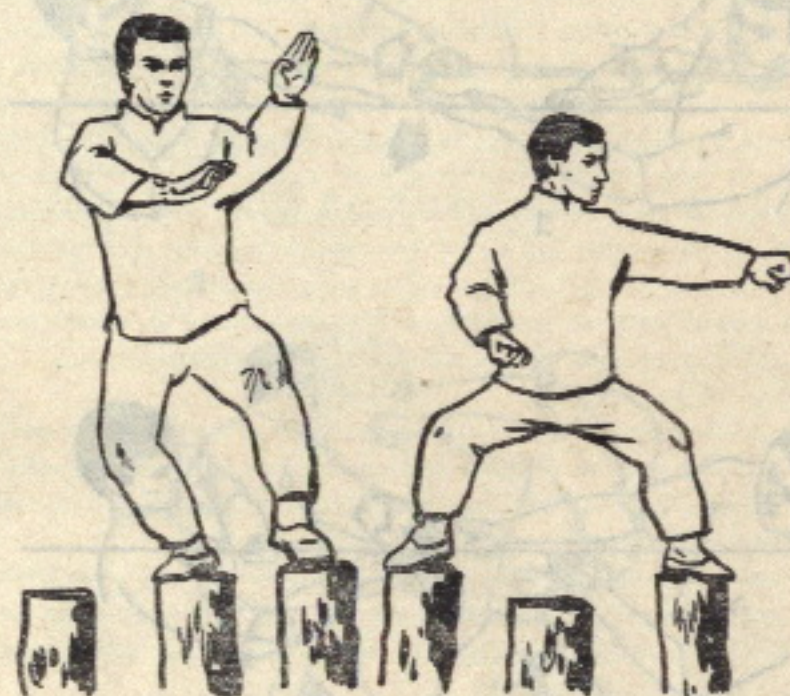


Рис. 26



Рис. 33



Рис. 34

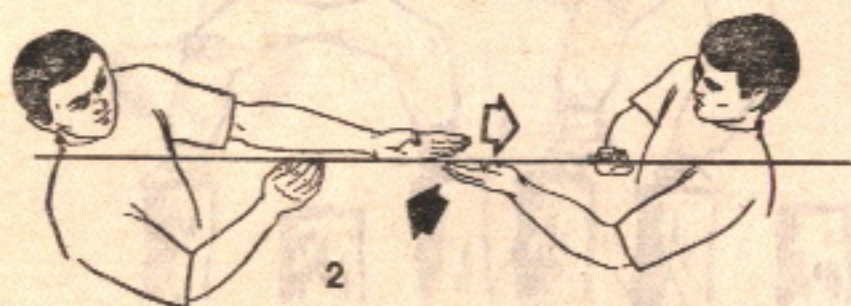


Рис. 27

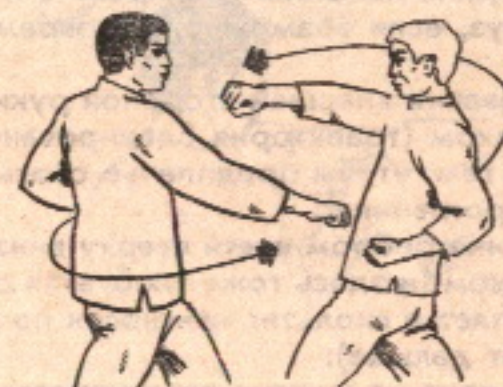
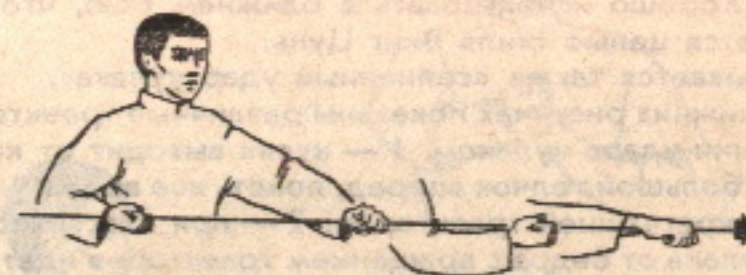


Рис. 28(1)

Вертикальный удар (Джик Чунг или Чунг Чун, стиль ВЦ)
(рис. 28, 2).

Кулак идет от солнечного сплетения, большой палец вверх, удар наносится прямо без вращения. Бьют основными фалангами безымянного и мизинца, немного сгибая запястье вверх. Хорошо использовать в ближнем бою, что по сути и является целью стиля Винг Цунь.

Называется также «солнечный удар кулака».

На нижних рисунках показаны различные траектории при нанесении удара кулаком. 1 — кулак выходит от корпуса и делает большой толчок вперед, локоть все время у корпуса, идя по кратчайшей траектории; 2 — при классическом выходе кулака от бедра с вращением траектория идет по касательной, она длиннее, и локоть отодвигается дальше. Второй метод лучше применять на средних и длинных дистанциях.

Применение вертикального удара (рис. 29). Специалист в ВЦ часто использует одну и ту же кисть для парирования и контратаки, согласно общему с другими школами принципу, а именно, нужно пытаться блокировать и контратаковать, не делая пауз, если возможно, одновременно.

Три примера:

1, 2, 3: парирование внешней стороной руки и ответный удар тем же кулаком (траектория блокирования сразу же идет под углом с тем, чтобы предплечье скользнуло вверх по предплечью противника);

а, б: парирование ребром кисти сверху вниз и ответный удар тем же кулаком (и здесь тоже требуется одновременное движение, запястье скользит наискосок по предплечью противника и идет дальше);

внизу справа: одна из многих возможностей парирования и контрудара в одном и том же движении, но двумя руками.

Короткий удар вверх (рис. 30).

Соответствует Ура-цуки.

С начальной позиции ладонью вверх удар наносится вперед и несколько вверх, но, как и прежде, посередине вертикальной линии корпуса, в которой сосредоточена сила, необходимая для нанесения действенного удара. Удар наносится основными фалангами пальцев и всей верхней частью корпуса. От апперкота отличается тем, что удар наносится глубже, локоть проходит у корпуса, направлен вниз.

На нижнем рисунке:

1. Парирование внешней частью руки.

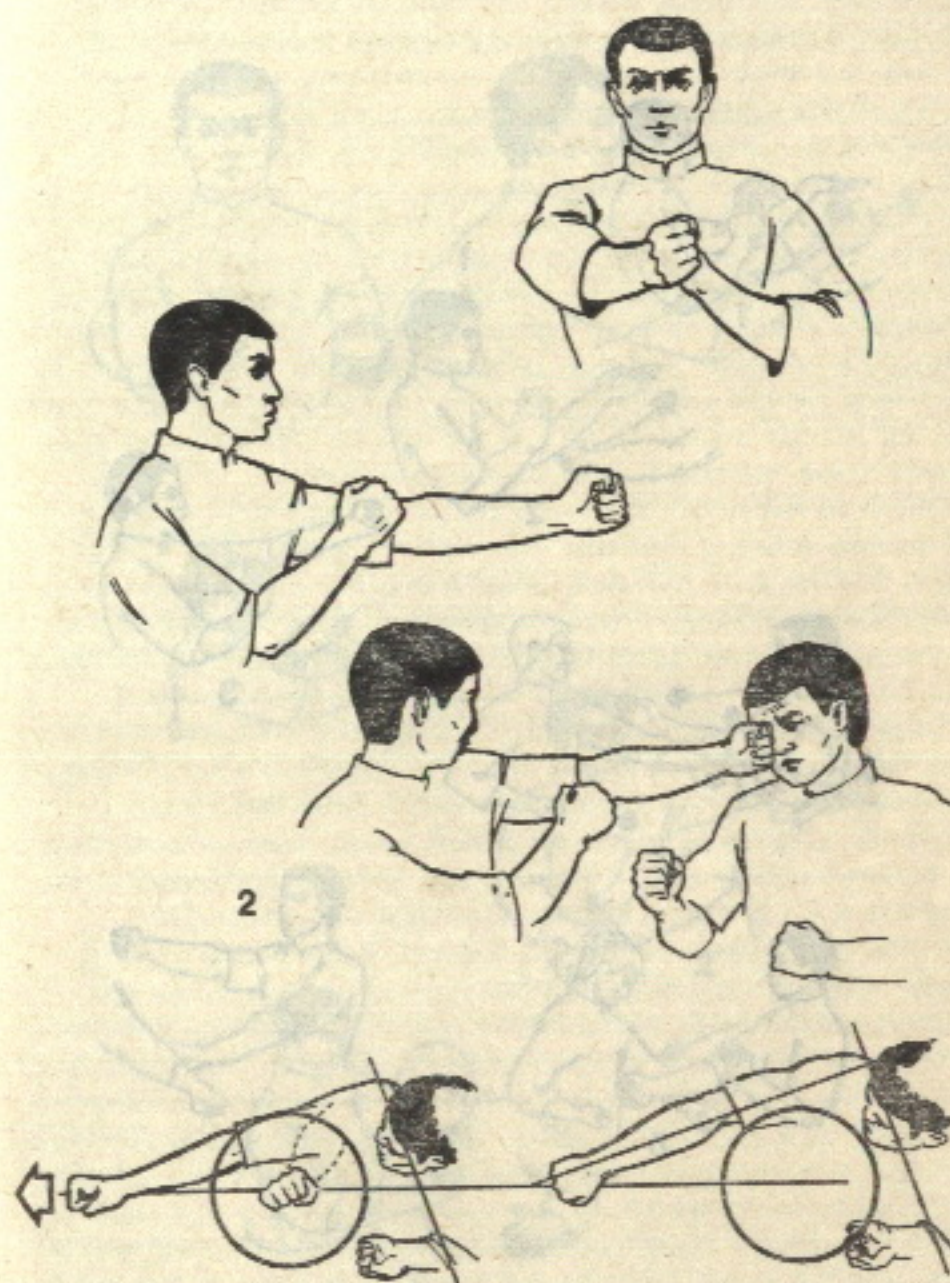


Рис. 28(2)

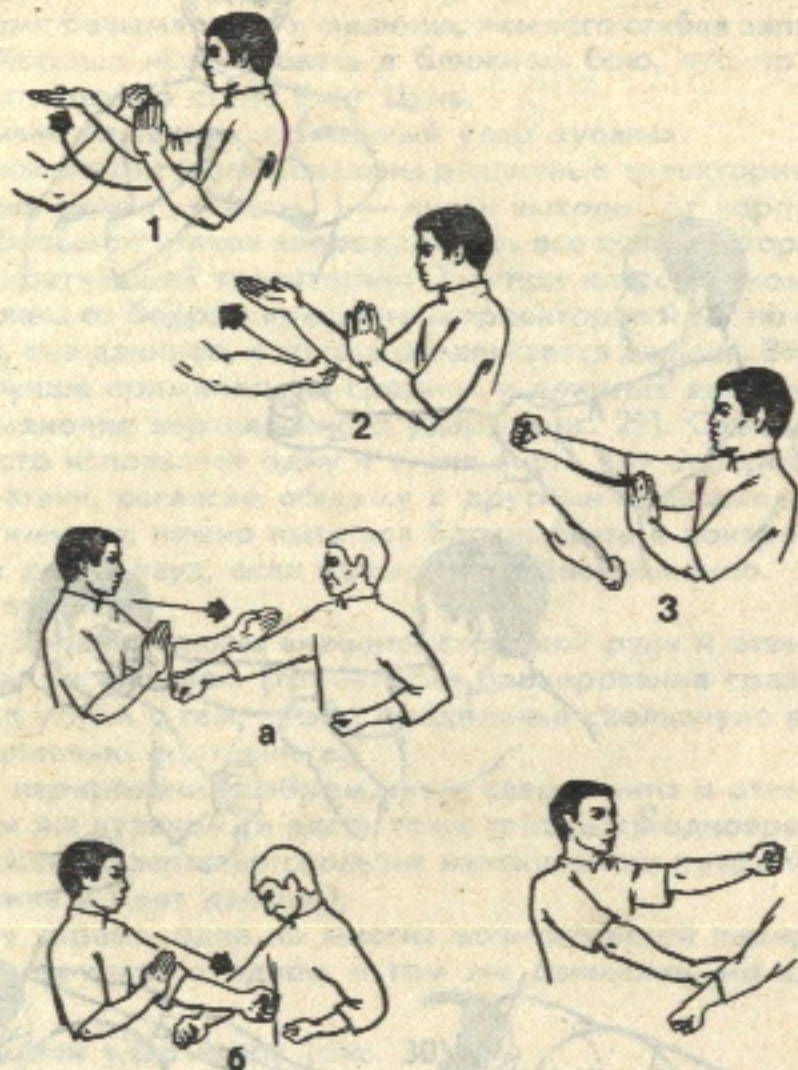


Рис. 29

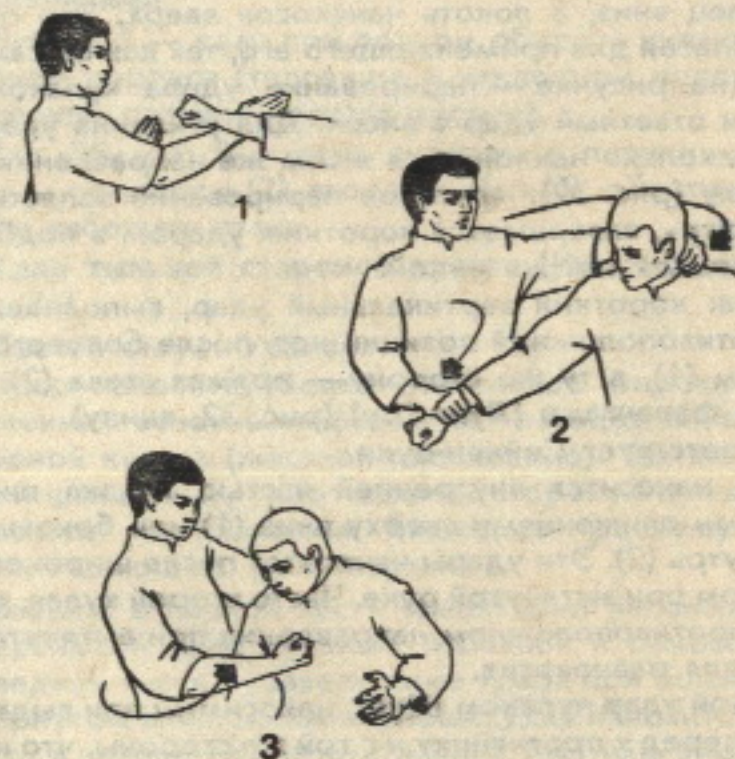
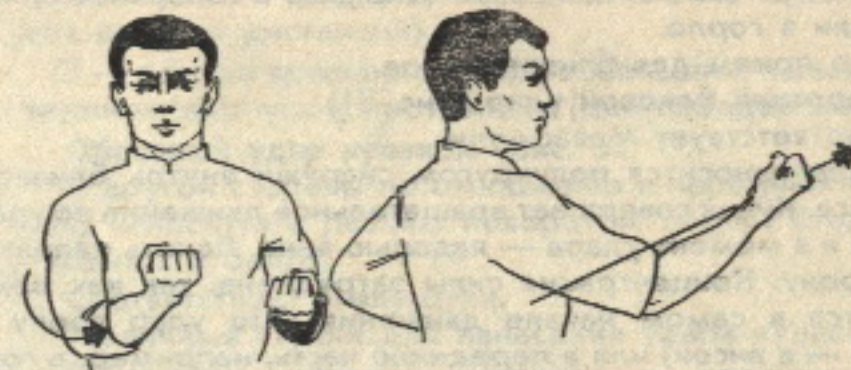


Рис. 30

2. Отражение атаки захватом правой руки и сковывание противника захватом левой кистью затылка.

3. Опустить запястье и нанести удар в солнечное сплетение или в горло.

Это прием для ближнего боя.

Короткий боковой удар (рис. 31).

Соответствует Маваси-учи.

Удар наносится полукругом снаружи внутрь близко от корпуса. Кулак совершает вращательное движение по траектории и в момент удара — ладонью вниз. Локоть направлен в сторону. Концентрация силы затруднена, так как локоть остается в самом начале движения. Это удар сбоку (на рис. 1 — в висок) или в переднюю часть, например, в горло (рис. 2), когда находишься в профиль по отношению к противнику (при уклоне). Для ближнего боя.

Внизу — вариант: кулак во вращении наносит удар, большой палец вниз, а локоть наискосок вверх. Это открытый удар и опасен для применяющего его, так как он сам открывается (на рисунке — парирование удара кулаком левой кистью и ответный удар в висок. Для усиления удара туловище несколько наклоняется в том же направлении.)

Вверху (рис. 32): круговое парирование запястьем снаружи внутрь, завершается коротким ударом в подбородок, выполняемым той же рукой.

Слева: короткий вертикальный удар, выполняемый рукой, противоположной позиции ног, после бокового уклона корпусом (1), в ту же сторону — прямая атака (2).

Удар фалангами (Лунг Гоу) (рис. 32, внизу).

Соответствует Сейкен-цуки.

Удар наносится внутренней частью кулака широкими круговыми движениями сверху вниз (1) или боковыми снаружи внутрь (2). Эти удары наносятся после широкого замаха кулаком при вытянутой руке. Часто второй кулак, раскачиваясь в противоположном направлении при вытянутой руке, служит для равновесия.

Прямой удар кулаком (Цуи), наносимый при выдвижении ступни вперед к противнику и с той же стороны, что и передняя нога.

Соответствует Ои-цуки.

Часто выполняется с отводом противоположной кисти к груди, а не к бедру, как в Каратэ (рис. 33).

Кисть держится вертикально ладонью вперед, защищая область солнечного сплетения, откуда она может быстро осуществить защиту или нанести атакующее движение:

1 — кулак вертикален, передняя стойка наездника (для средних дистанций).

2 — кулак в позиции, передняя стойка стрелы и лука (для дальних дистанций).

3 — полное вращение кулаком большим пальцем вниз с наклоном корпуса к противнику (для «поддержки» удара).

Обратный удар кулаком (рис. 34, 1).

С другой стороны по отношению к передней ноге (Пинг Кюн) наносится с резким поворотом бедер. Второй кулак отводится к бедру.

Соответствует Гияку-цуки.

Различные стойки для нанесения удара кулаком.

С задним уклоном корпуса в позиции «ножниц» (рис. 34, 2).

Эта стойка также удобна во время боя с несколькими противниками.

Рис. 35, 1 — удар при полном обороте кулака с боковым уклоном корпуса (туловище в наклонном положении и парирование сопровождается кистью).

Рис. 35, 2 и 3 — удар кулаком с позиции на коленях, одна — с выпадом (2), вторая — без (3), с боковым уклоном, чтобы избежать атаки.

Удар тыльной стороной кулака (Куа Чой или Куа Чюе) (рис. 36).

Соответствует Уракен.

Удар наносится более или менее широким круговым движением основными фалангами пальцев или всей тыльной стороной кулака (жесткой плоскостью). Так же, как и удар всеми фалангами, удар тыльной стороной кулака прямо не наносится; выполняется благодаря резкому движению локтя, играющего роль вертлюга.

Вверху: в первой части траектории напоминает прямой реверсивный удар кулаком и близок к боковому удару в последней части — завершение удара при большом пальце, повернутом вниз. Таким образом, удар наносится со стороны внутрь в нижние ребра противника. Вертикальный удар тыльной стороной наносится сверху вниз, с вращением предплечья вокруг локтя. Удар завершается кулаком, повернутым ладонью вверх. Так же бьют в голову противника (рис. 37: контратака тыльной стороной кулака в голову с одновременным парированием удара, наносимого противником).



Рис. 35

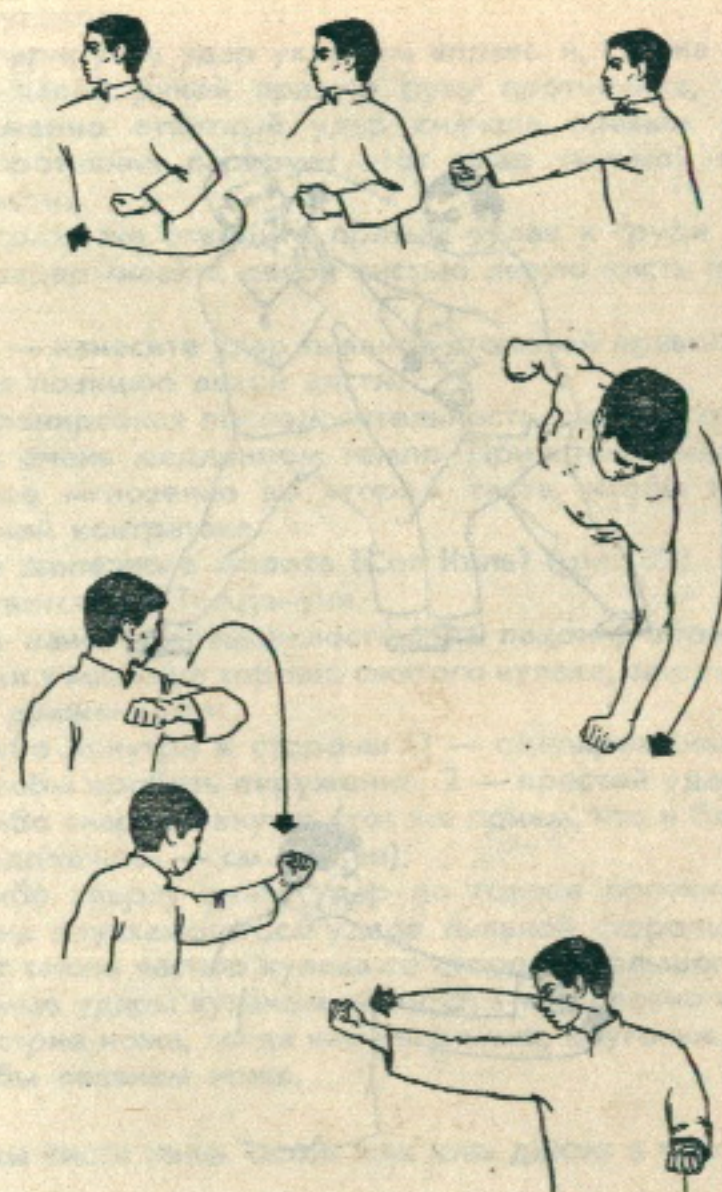


Рис. 36

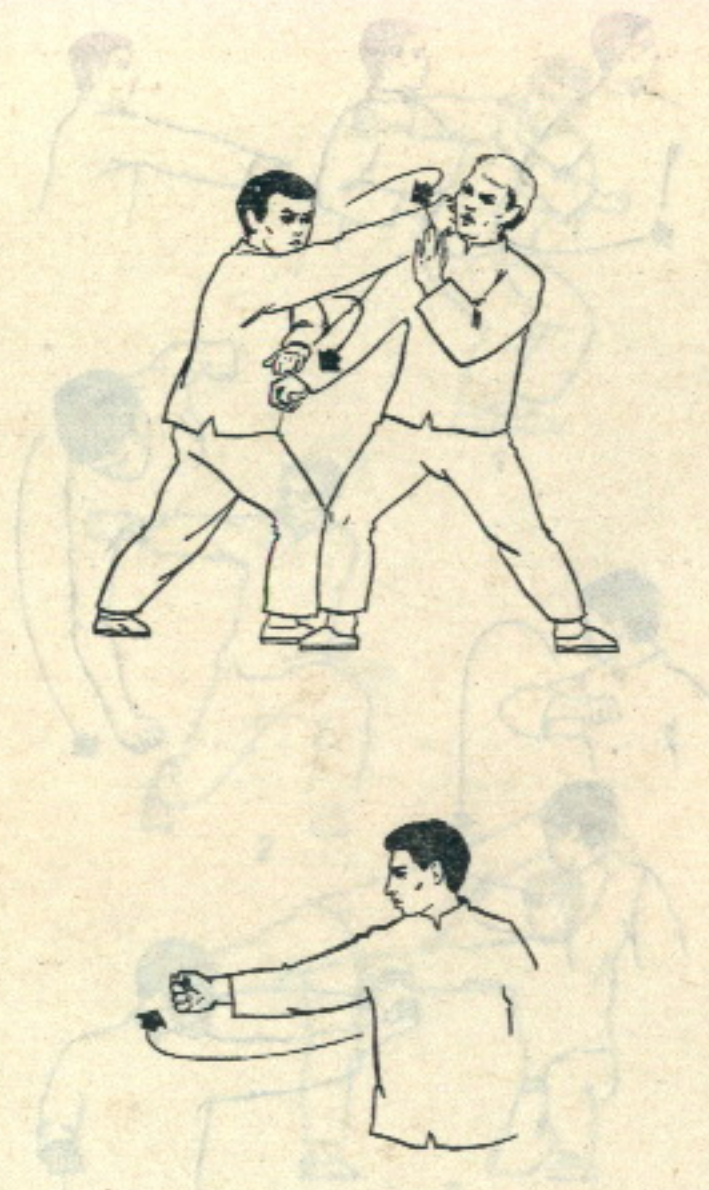


Рис. 37

Последовательность нанесения удара сверху тыльной стороной кулака (рис. 38):

1 — противник, приблизившись, наносит прямой удар левым кулаком.

2 — парируйте удар уклоном вправо и, слегка отведя в сторону левой рукой правую руку противника, наносите одновременно ответный удар сначала правым кулаком.

3 — противник парирует этот удар тыльной стороной левой кисти.

4 — сразу же отведите правый кулак к груди ладонью вниз и задерживайте левой кистью левую кисть противника.

5 и 6 — нанесите удар тыльной стороной правого кулака, сохраняя позицию левой кисти.

На тренировках последовательность ударов прорабатывается в очень медленном темпе. Приостанавливайтесь на некоторое мгновение во втором такте, чтобы помешать возможной контратаке.

Удар железного молота (Сот Киль) (рис. 39).

Соответствует Тетцуи-учи.

Удар наносится выпуклостью на ладони, образованной мышцами у мизинца хорошо сжатого кулака, широкими круговыми движениями:

— либо изнутри в стороны (1 — одновременными ударами, чтобы пробить окружение, 2 — простой удар);

— либо снаружи внутрь (тот же прием, что и блокирование предплечьем — см. далее);

— либо сверху вниз (удар по голове противника; это движение опускающегося удара тыльной стороны кулака).

Бьют также частью кулака со стороны большого пальца.

Прямые удары кулаком наносятся так, словно вы всаживаете острое ножа, тогда как не прямые, круговые, наносятся как бы лезвием ножа.

2. ПРИЕМЫ КИСТИ (ИИНЬ ЧЖОНГ или ЮНЬ ДЖОНГ в ЧЛФ и ВЦ)

Прямой удар ладонью.

Соответствует Тейшо-учи (рис. 40).

В противоположность современному Каратэ Ву-Шу сохранил приемы открытой кисти, которые применяются как в прямых ударах, так и в не прямых, как в атаке, так и в защите. Плоскостью удара является ладонь или вся поверхность кисти. Всем стилям известны эти приемы, которые старые мастера предпочитают ударам кулака. Действительно,



1



2



3



4



5



6

Рис. 38



1



2

Рис. 39



Рис. 40

раскрытая кисть позволяет использовать большую гибкость в движениях. По этой же причине кисть предпочитается кулаку и в Айкидо. Будучи не столь твердой, как кулак, кисть тем не менее способна создавать ударную волну, поражающую вглубь. В древности овладение приемами кисти означало овладение Кунг-Фу.

Рисунок 41: 1. Вы наносите удар правым кулаком в корпус в стойке всадника, левая ладонь защищает солнечное сплетение.

2. Противник блокирует низким парированием в сторону левой рукой.

3. Идите в направлении парирования, делая поворот вправо, чтобы перейти в переднюю позицию и нанести прямой удар левой кистью в лицо противника.

Обратите внимание на то, что другая рука, правая, балансирует в противоположном направлении — вправо и назад, что позволяет вам удерживать равновесие и защищаться в одно и то же время в случае нападения сзади, изгибаясь к нанесению следующего удара. Например: предпринять новое нападение вперед внутренней частью кулака после поворота туловища в противоположном направлении.

Это не систематический прием (верхний рисунок на предыдущей странице — кулак, отведенный к бедру), но он часто применяется в Кунг-Фу во всех круговых приемах.

Удар двумя ладонями (рис. 42).

а, б, в — различные способы нападения двумя ладонями одновременно.

Применение 1.

Когда противник атакует кулаком в корпус, отведите корпус (А), схватите его за руку снизу и резко потяните ее к себе, чтобы заставить его потерять равновесие (б). Тотчас же отпустите его и контратакуйте в корпус и в лицо, вновь принимая переднюю стойку (в).

Применение 2 (рис. 43).

Та же атака и та же оборона, но захватом руки противника сверху (а, б), что предохраняет Вас от новой атаки, которую он мог бы предпринять с другой стороны. Наносите ответный удар со стороны и боком (в).

Применение 1 (рис. 44, 1).

Когда противник атакует ударом правой ноги, сделайте уклон назад (а), затем, когда нога завершила движение, оттолкните ее ладонями (б) и сразу же наносите ответный удар в корпус и лицо.

Применение 2 (рис. 44, 2).

Когда противник наносит удар кулаком в лицо, уклони-

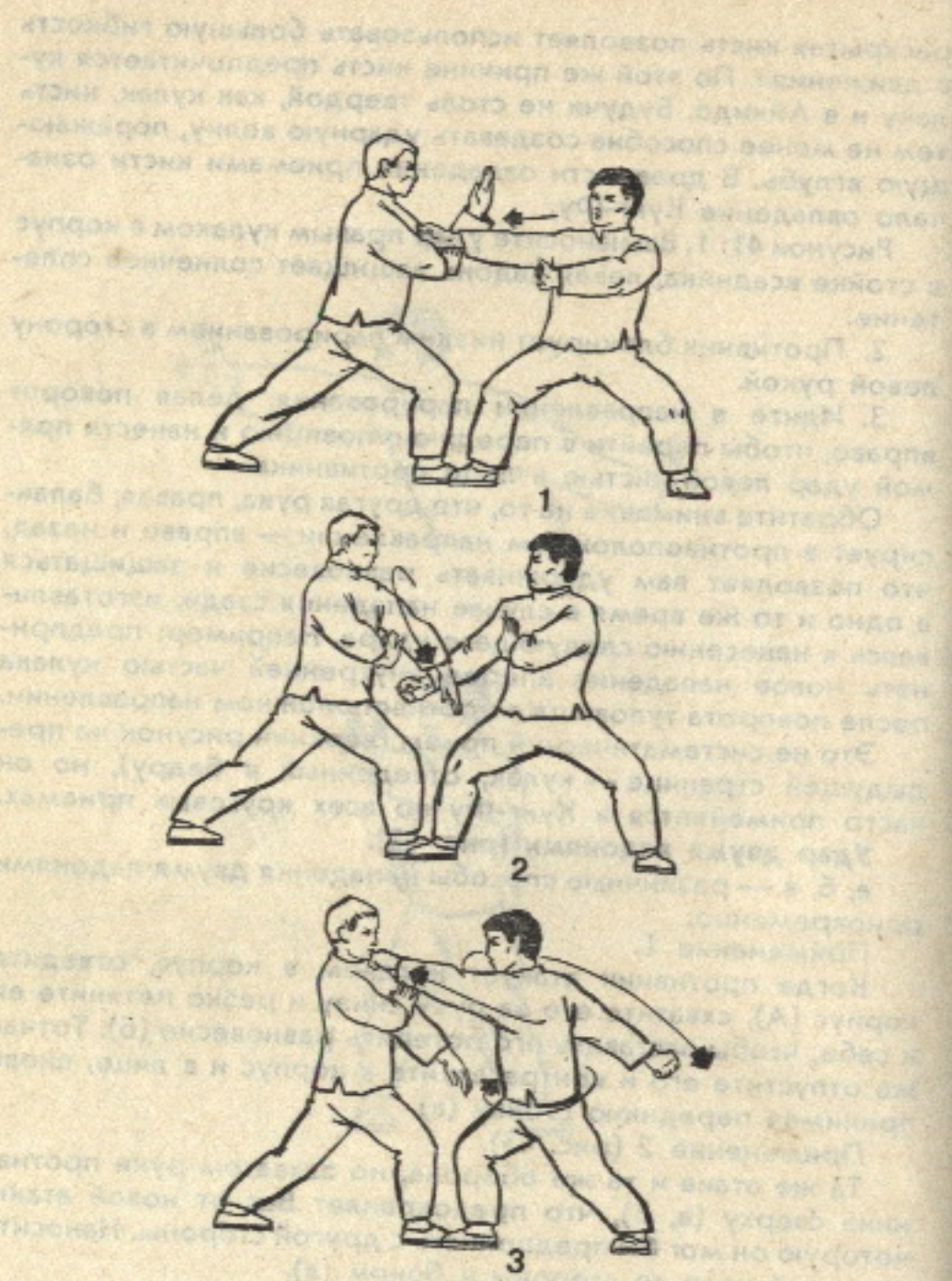


Рис. 41

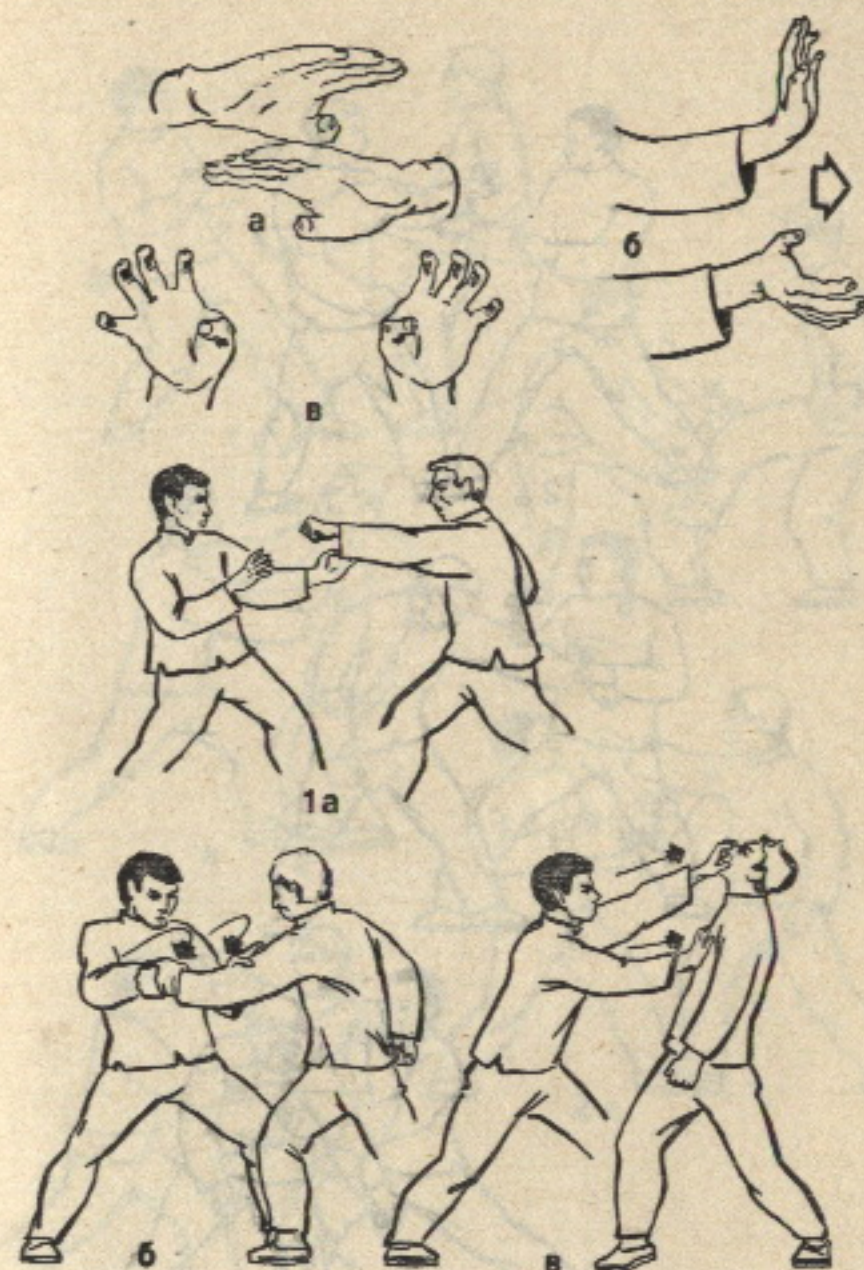


Рис. 42

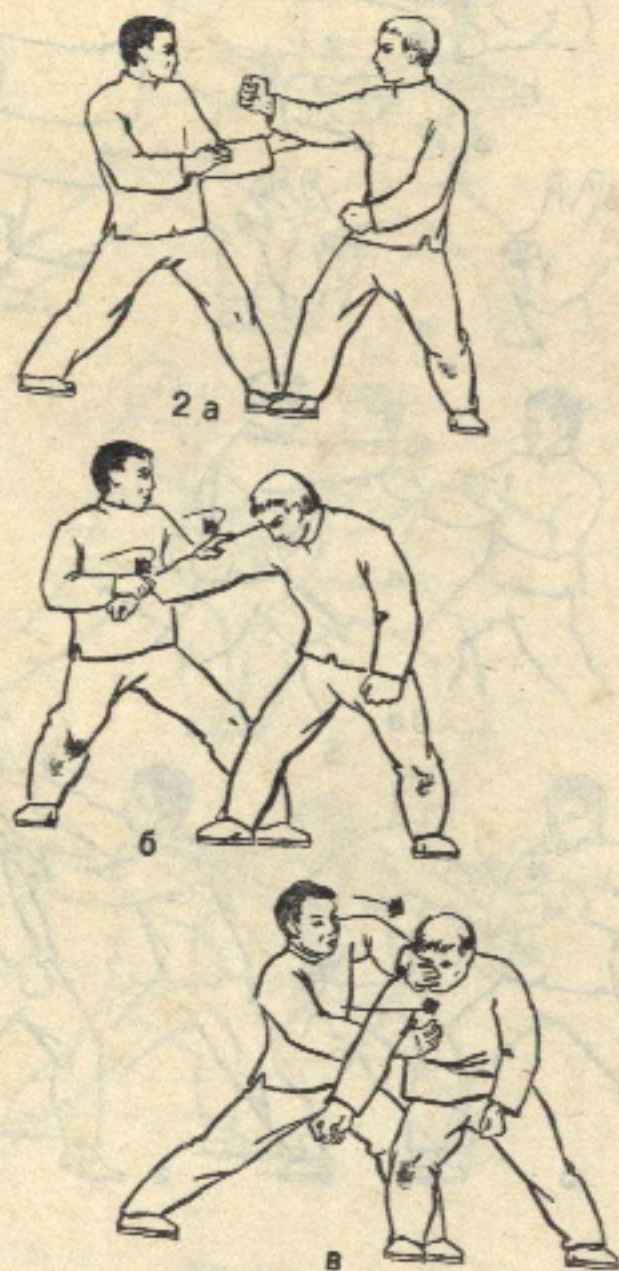


Рис. 43

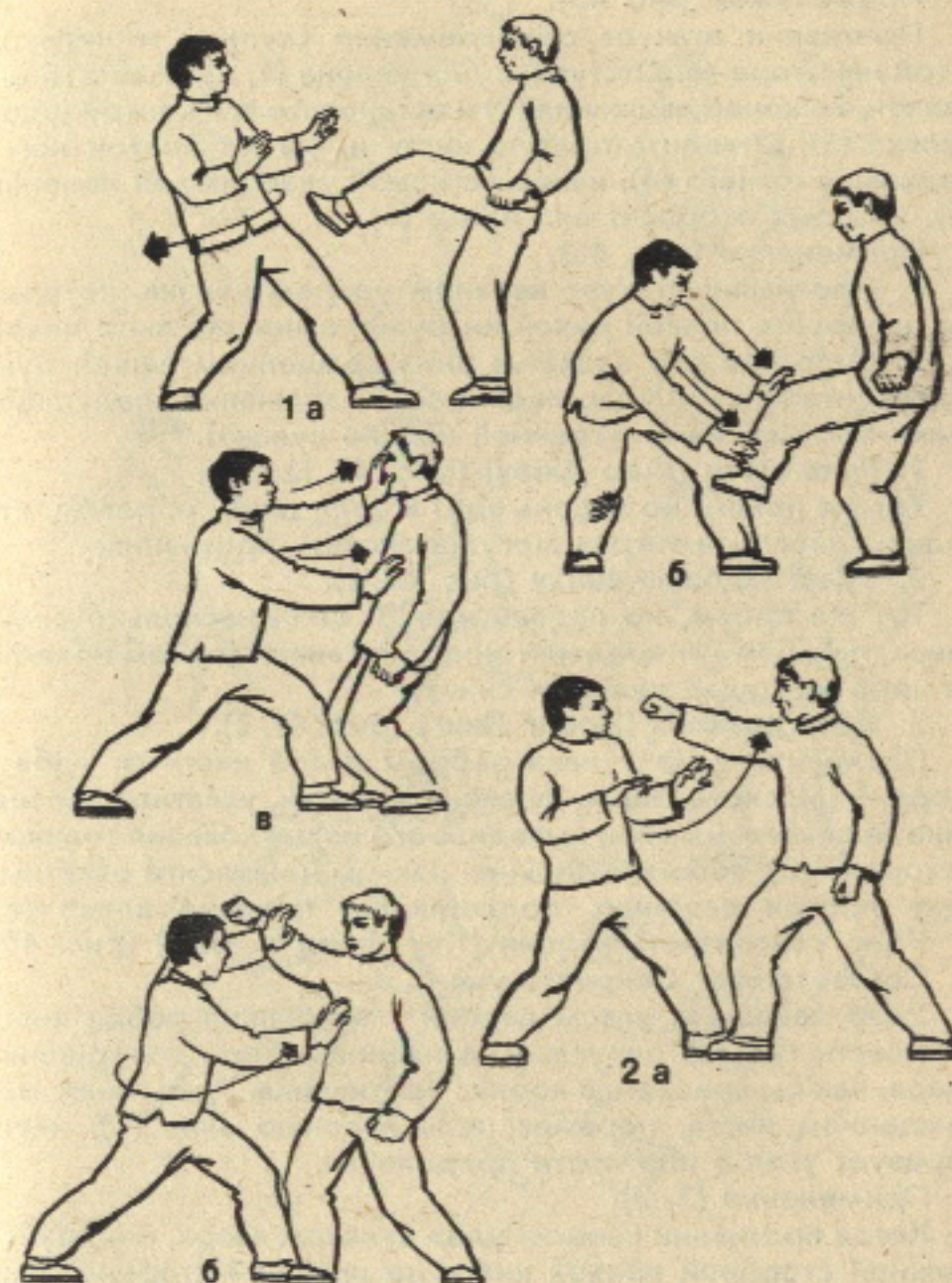


Рис. 44

тесь назад (а) и блокируйте кистью (от себя в сторону и вверх), контратакуя другой.

Применение (рис. 45).

Противник атакует одновременно ступней и кулаком с той же стороны. Отступите для уклона (1, 2), схватите его запястье в конце движения (2) и остановите его контрударом кулака (3). Отведите правую кисть и, загнув правой ногой подальше от него (4), нанесите новый удар правой ладонью (5), который отбросит его назад (6).

Применение (рис. 46).

1. Противник атакует верхним ударом кулака, который вы парируете правой рукой кнаружи, защищая лицо левой.

2. Отводите его запястье вниз вращением вашей руки и наносите прямой удар ладонью во избежание следующей атаки противника (внутренней частью кулака).

1. Рука-когти (Фюо Джоу) (рис. 47, 1).

Тот же прием, но ладонь идет к цели таким образом, что пальцы «когтями тигра» могут атаковать противника.

2. Удар ладонью вниз (рис. 47, 2).

Тот же прием, но ладонь идет к цели несколько снизу вверх, пальцами вперед или вниз, а не вверх (прием походит на короткий удар кулаком снизу).

3. Лапа дракона (Лоонг Йинг) (рис. 47, 3).

Парируйте удар кулака ребром левой кисти от себя в сторону (а), скользящим движением кисти, ухватите противника за локтевой сгиб и выведите его из равновесия толчком в сторону (б), сожмите сильнее пальцы и нанесите ответный удар правой ладонью, поддерживая падение влево (в).

Удар основанием ладони (Поу Чунги в ЧЛФ) (рис. 48).

Соответствует Сеириуто-учи.

Удар наносится углом ладони у основания ребра кисти («челюсть быка») округлым движением; при завершении удара, как бы врезаясь в корпус противника. Удар наносится вращением кисти, поражая цель ладонью вниз (1), кисть образует угол в плоскости предплечья.

Применение (2, 3).

Когда противник наносит удар кулаком вверх, парируйте тыльной стороной правой кисти по внешней стороне руки противника (2, А, Б), затем, блокируя в то же время поднятой левой кистью, сделайте скользящее движение в сторону противника и «режьте» правой кистью в область ребер противника (3).

В зависимости от исходного положения кисти можно также наносить удар ладонью вверх.

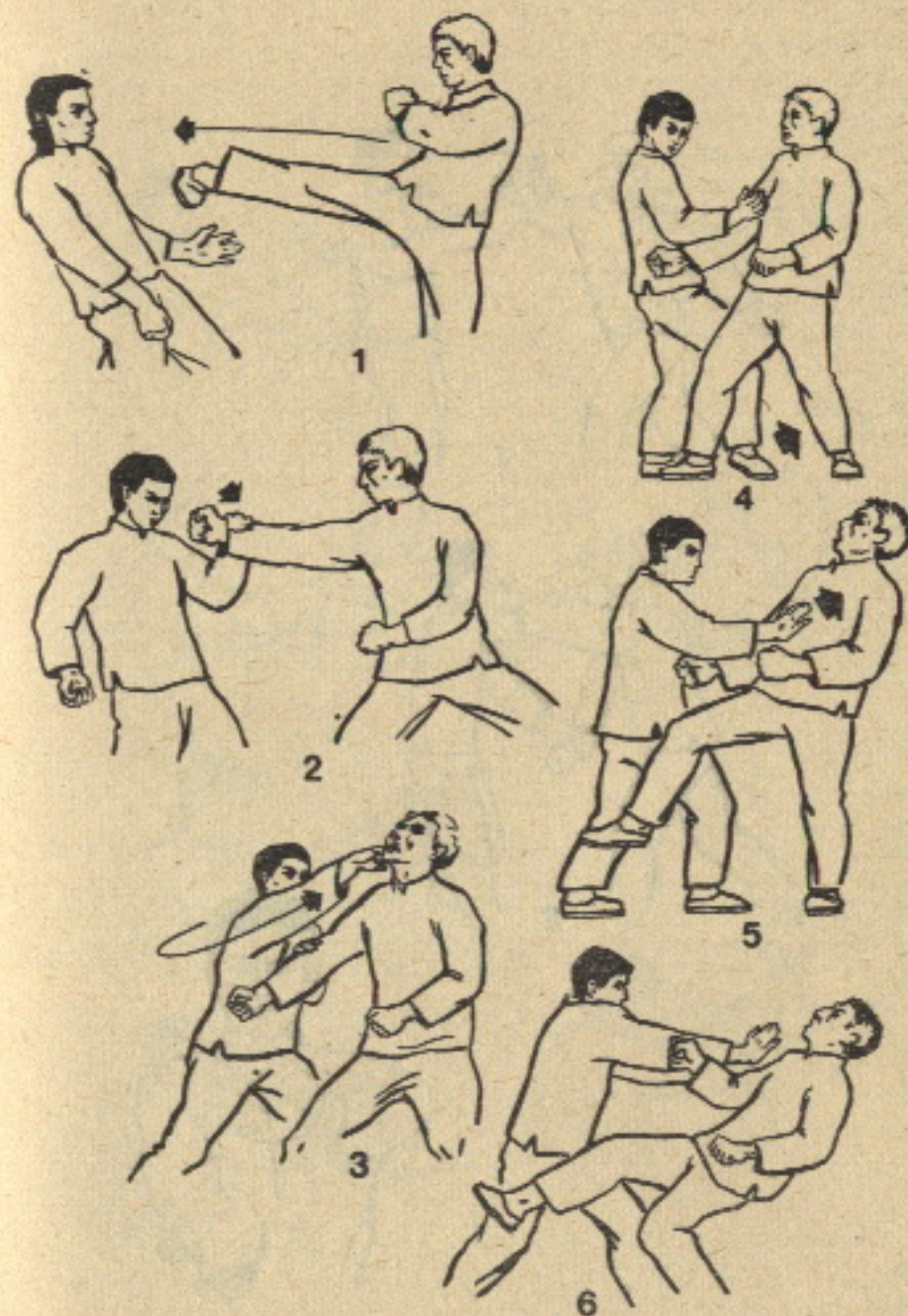


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

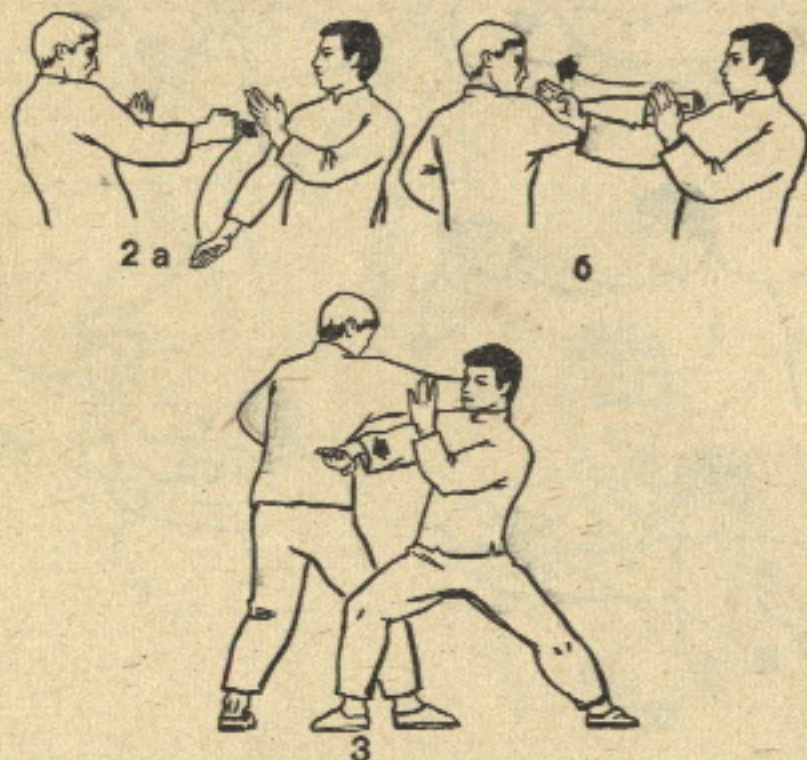
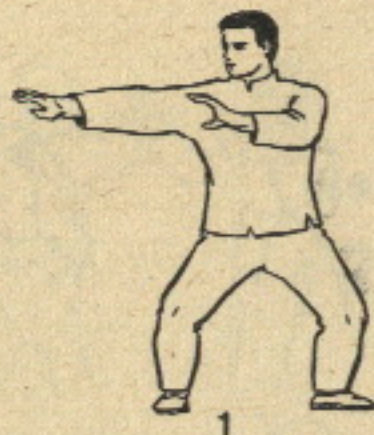


Рис. 48

Удар ребром ладони (рис. 49).

Соответствует Сюто-учи.

Существует во всех стилях под разными названиями. Наносится круговым движением от себя (1, 2) ладонью вниз или ладонью вверх снаружи внутрь (см. изображение сверху).

Обратите внимание на скольжение задней ноги вперед, что позволяет атакующему сохранить равновесие (он подтянут к противнику захватом запястья) и уклониться от «подсечки» (1).

Применение (рис. 50).

Парируйте удар кулака снаружи (2), выведите из равновесия противника, схватив его за запястье, и одновременно атакуя в горло.

3. ПРИЕМЫ ПАЛЬЦАМИ

Удар «копьем» руки (Буль Джи или Биль Дзе в ЧЛФ и ХГ).

Соответствует Нукитэ.

Удар наносится кончиками пальцев, собранных вместе, как бы острием пики. Это не мощный прием, но довольно эффективный при точном нанесении ударов. Он требует хорошего знания жизненных точек. Во всех стилях этот прием рассматривается как основной.

Техника нанесения удара та же, что и при прямом ударе кулаком с вращением кисти по траектории. Удар наносится ладонью вниз при дальних дистанциях или вертикально — при более коротких.

Применение (рис. 51).

1. Удар под мышку с одновременным парированием снизу вверх на уровне локтя противника.

2. Боковое парирование кистью снаружи внутрь, затем ответный удар другой кистью в нижние ребра.

Удар одним пальцем (рис. 52).

Этот вариант основного приема, который требует еще большей точности. Здесь все зависит от точности, скорости и синхронизации.

1. Начало уклона от линии атаки (б), затем резкий останавливающий удар той же правой руки (в, г.).

2. Уклон назад от удара кулаком с позиции кошки (а), затем контрудар в горло с переходом в переднюю стойку.

Удар вилкой руки (рис. 53).

Удар наносится, как «копьем» руки, но ударная поверхность — это дуга, образованная углом указательного и отставленного большого пальца.

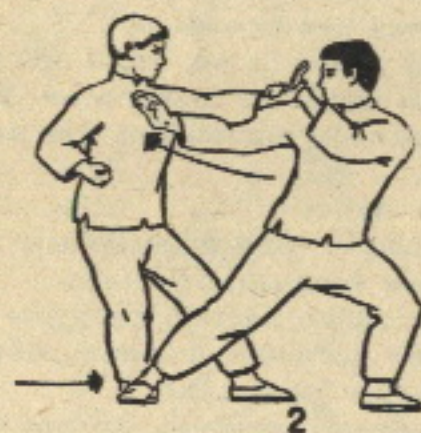
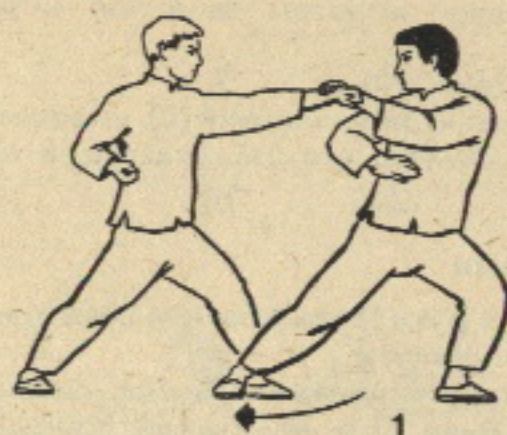


Рис. 49

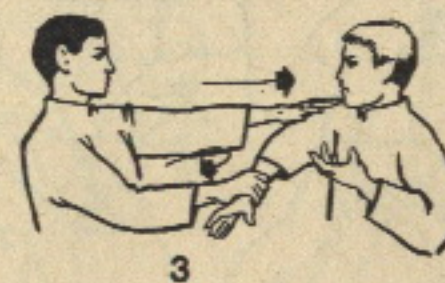


Рис. 50

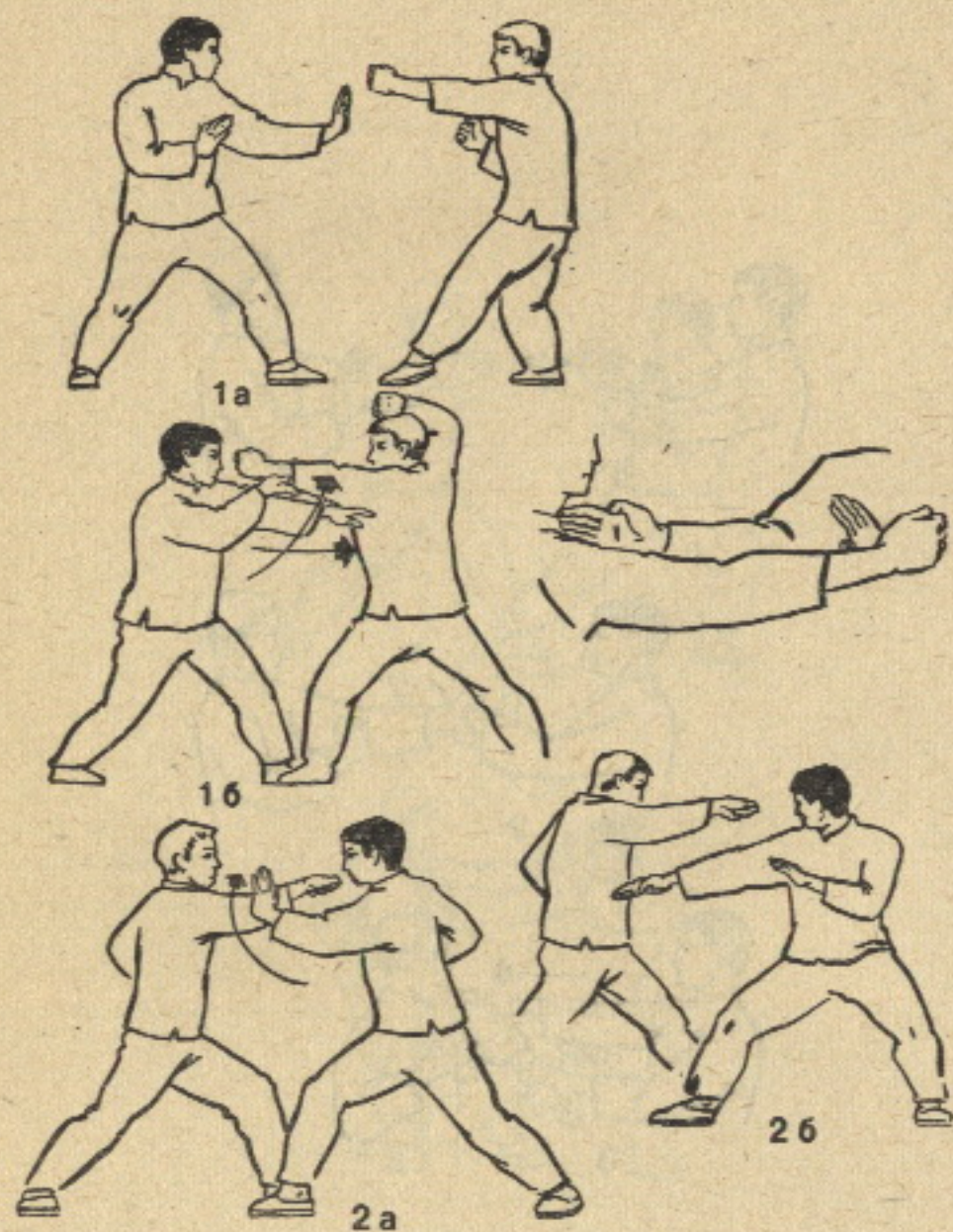


Рис. 51

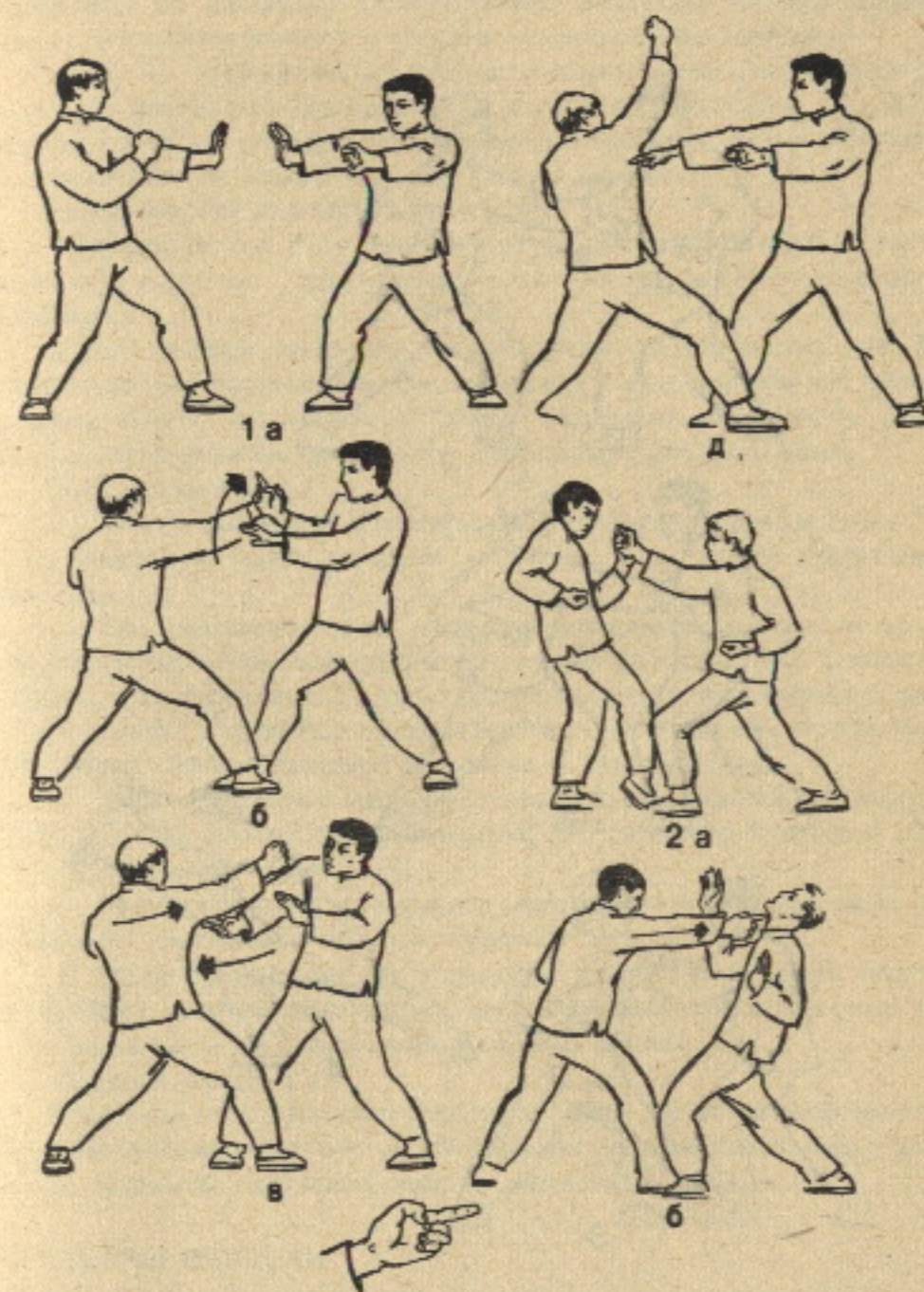


Рис. 52

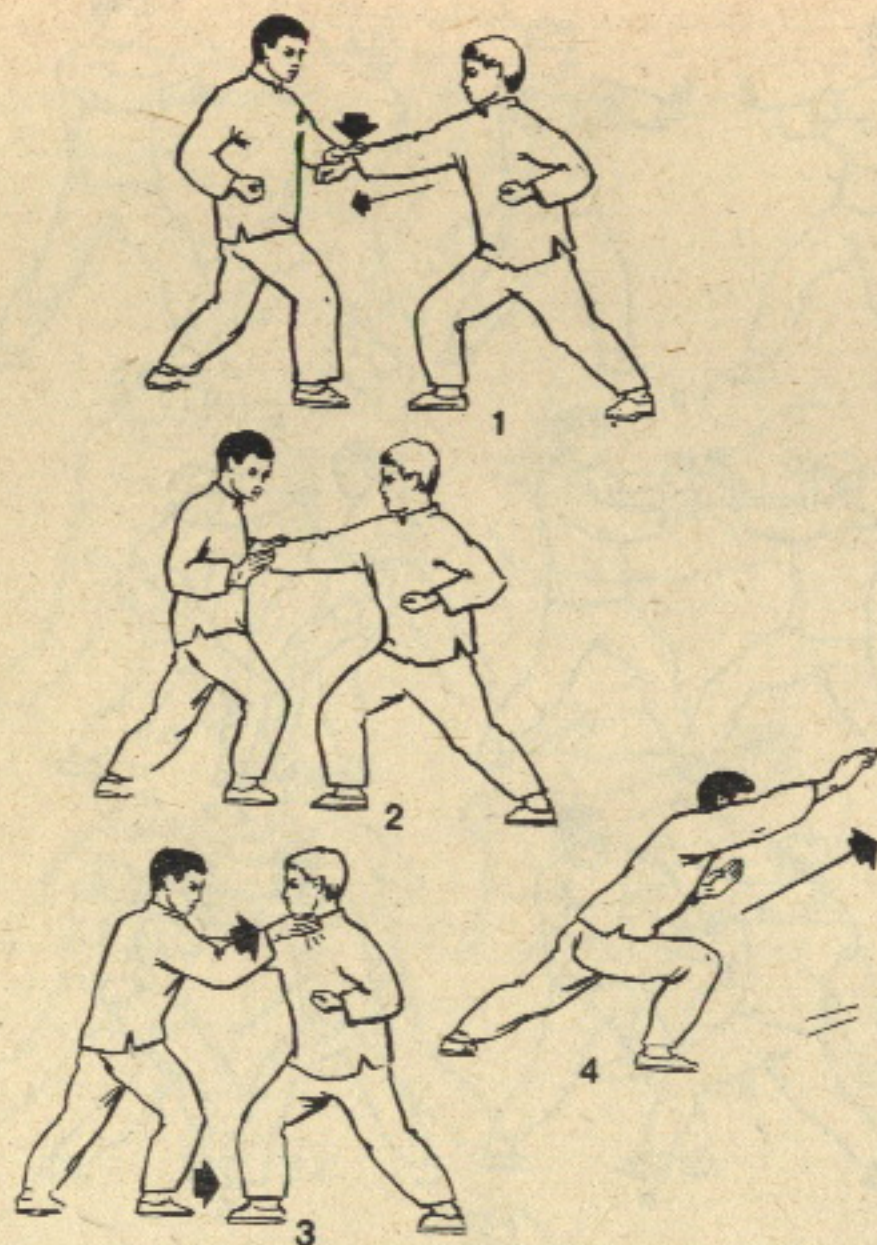


Рис. 53

1. Когда противник наносит прямой удар кулаком, ухватите его за запястье левой руки, отступая назад; правая кисть изгибается у бедра к нанесению удара.

2, 3, 4. Становитесь глубоко в переднюю стойку стрелы и лука, перенося вес корпуса на правую ступню, и бейте правой кистью в кисть противника, который таким образом отбрасывается назад (прием очень опасен).

Удар лапой леопарда (рис. 54).

Используются кончики согнутых первых фаланг в удлиненной ладони: фактически это укороченное кистевое «копье».

Удар «лапой леопарда» наносится со стороны, как бы ладонью, или прямо, как бы кулаком, с вращением по траектории. Кисть приходит к цели ладонью вниз, или чаще всего, продолжая вращение большим пальцем вниз.

Применение:

1. После верхнего блокирования удара кулаком (рис. 54, 2а) ответный удар правым кулаком под атаку противника (2б).

2. Вы наносите удар тыльной стороной кулака в лицо противника, но он блокирует этот удар (рис. 55, 2а). Отведите кулак, одновременно приподнимая локоть противника другой кистью (1б), затем продолжая таким образом поднимать его руку, бейте правым кулаком в корпус (1в).

3. Если противник парирует вашу атаку «лапой леопарда» (рис. 55, 2а), тотчас отведите руку (2б) и бейте ладонью (2в).

Применение (рис. 56).

1. Манера контратаковать вертикальным кулаком на средней дистанции от противника.

2. Если противник на большом удалении, лучше контратаковать «лапой леопарда» (дополнительное вращение кисти руки на 180°), проходя под его рукой.

Другие приемы.

Приемы кистью обогащаются еще за счет множества других возможностей: «сабельные» удары большим пальцем, тыльной стороной кисти, запястьем, локтем.

Б. УДАРЫ НОГАМИ

В классическом Ву-Шу используются гораздо меньше, чем принято думать, атаки ногами. Вызвано это тем, что из классических стилей были удалены все приемы медленного характера, неэффективные перед лицом решительного противника.

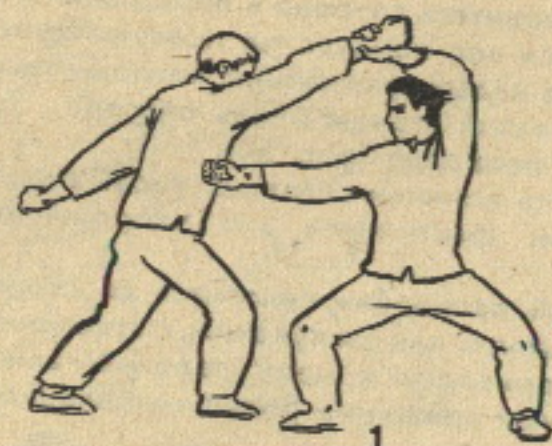


Рис. 54

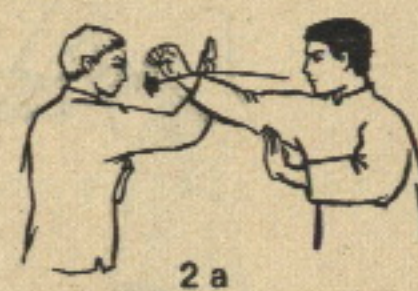
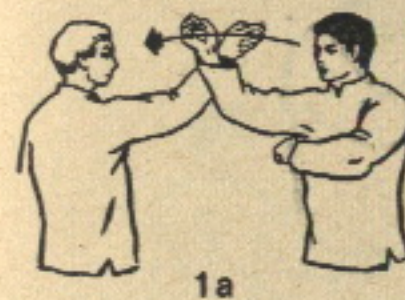


Рис. 55



Рис. 56

Прямой удар ногой в лицо (Джик Тэк) (рис. 57).
Соответствует Маэгери.

Удар наносится прямо вперед передней или задней ногой в вертикальную срединную плоскость. Ударной поверхностью является мякоть ступни сразу под пальцами, но чаще всего пятка стопы, согнутой под прямым углом. Колено ноги, наносящей удар, поднимается повыше, опорная нога сгибается без отрыва пятки. Туловище прямое. Ощущение такое, словно вы наносите удар ногой точно так, как кулаком.

После нанесения удара нога отводится, затем ставится на землю. Обратите внимание на направление стопы: пальцы наружу, но пятка находится на средней линии.

Применения:

Настоящий специалист испытывает отвращение от ударов в лицо, полагая, конечно, что такой удар очень эффективен, но мало реален — противник легко делает уклон головой, а корпус того, кто бьет, оказывается в уязвимой позиции, так что его легко вывести из равновесия. С другой стороны, следует применять этот прием поближе к противнику, что значительно сокращает поле боя.

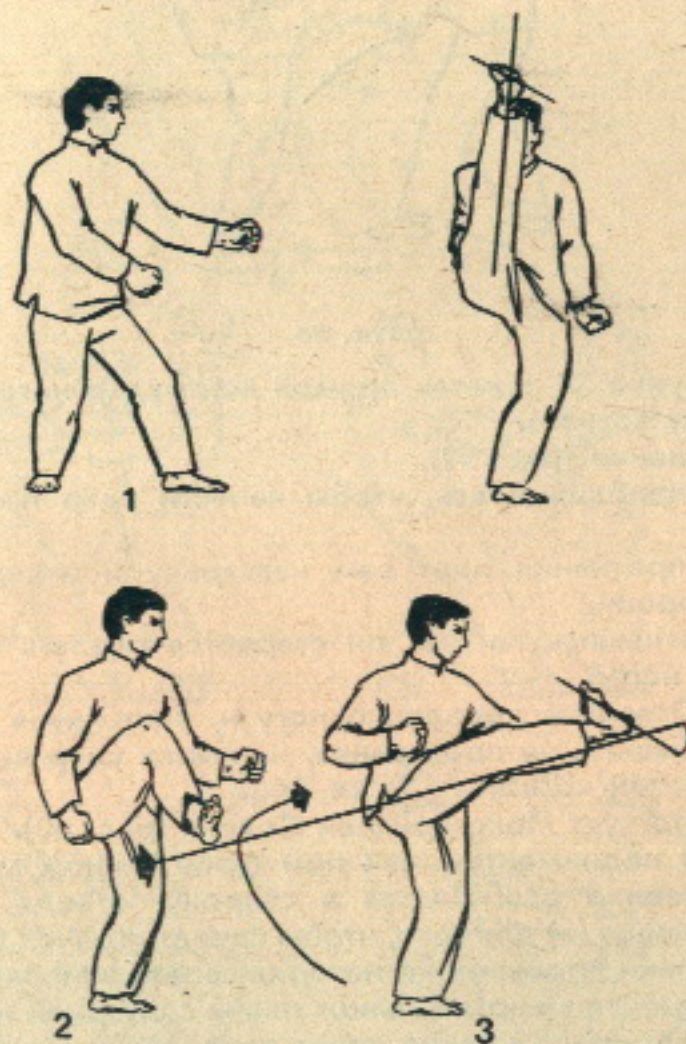


Рис. 57



Рис. 58

На рисунке 58 показан прямой контрудар ногой в ответ на попытку захвата.

Применение (рис. 59).

1. Вы приближаетесь, чтобы нанести удар правым кулаком.

2. Но противник идет вам навстречу и отводит вашу руку в сторону.

3. Ухватившись за Вас, он старается сделать подсечку передней ногой.

4—5. Отведите переднюю ногу и, удерживая равновесие, ухватившись за противника, наносите удар в пах.

Удар ногой «Шассе» (Джук Так).

Соответствует Йокогери или Сокуто (рис. 60).

Колено поднимается, как при фронтальном ударе, но нога мгновенно разгибается в сторону, отводя немного назад туловище (а) для того, чтобы сделать толчок бедрами, но неглубокий, чтобы он не потерял своего эффекта. Стопа должна остаться в вертикальном плане с опорной ногой (б). Хорошо прогнуться в спине, стопа параллельна земле. Удар наносится пяткой. Как при всех ударах ногой, нога отводится назад с поднятым коленом, затем приставляется на землю. Руки остаются у корпуса. Хотя вначале этот прием предназначен для нанесения ответного удара при нападении сбоку (а), «шассе» применяется также во фронтальном направлении после поворота в сторону на опорной ноге, которая перпендикулярна линии атаки.

Варианты (рис. 61).

Верхний рисунок: боковое «шассе» внешней стороной носка.

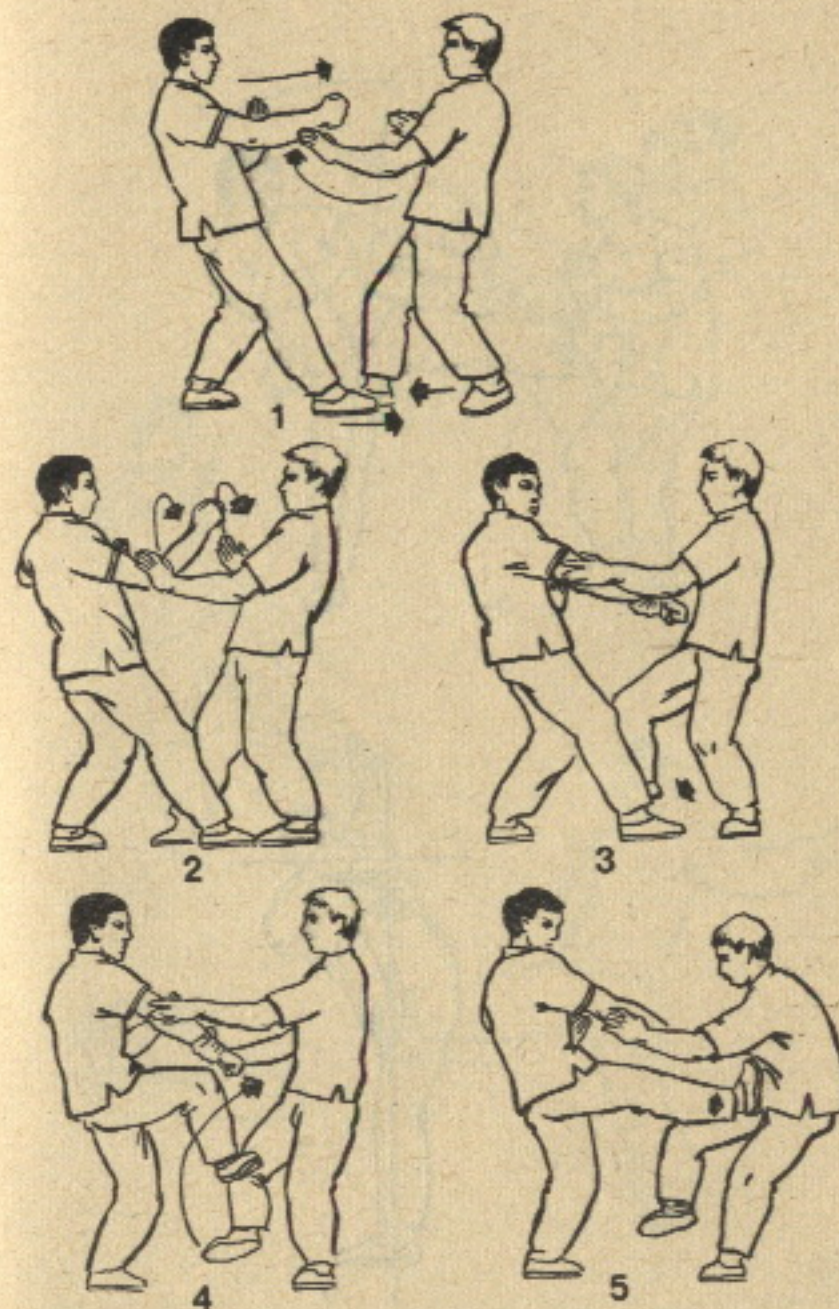
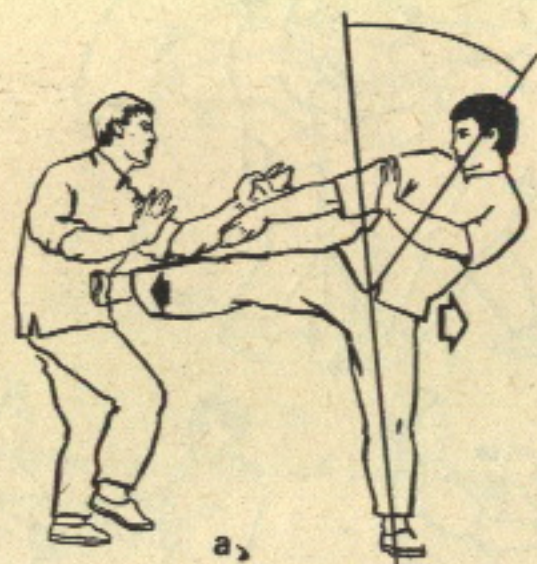


Рис. 59



a,



6

Рис. 60

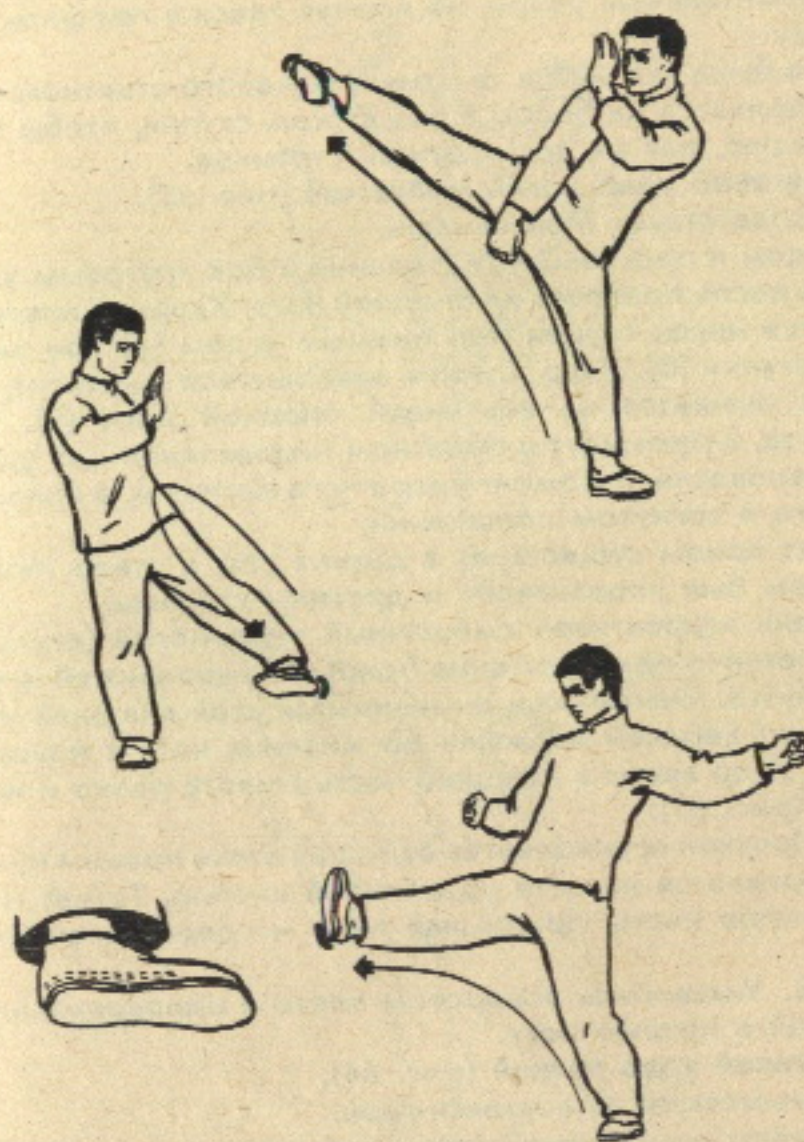


Рис. 61

Средний рисунок: боковое «шассе» в колено или лодыжку противника.

Внизу справа: боковой удар прямой стопой, наносимый пяткой, но ступня держится вертикально. Прием тот же, что при фронтальном ударе, но корпус здесь в профиль к противнику.

Это была первая форма бокового ответного удара, упор делается на бедро с поворотом ступни, чтобы прийти в позицию, как на предыдущей странице.

Круговой удар ногой [«Фуэте»] (рис. 62).

Соответствует Маваси-гери.

Лицом к противнику, нападение в бок круговым ударом ступни после поворота на опорной ноге. Ударной плоскостью является носок ступни под прямым углом (а) или верхняя часть ступни (б). Удар должен завершаться в момент, когда ступня окажется на вертикали опорной ноги (а). Спина прогнута, а руки идут в обратном направлении для удержания равновесия. В момент удара нога вытянута, а опорная — немного в согнутом положении.

Этот прием существует с давних пор в стиле Мок Гар, но затем был «подхвачен» и другими стилями.

Очень эффективен смешанный удар ногой (стиль ВЦ): это сочетание одновременно бокового удара ногой и кругового Фуэте. Фактически он наносится всей внешней частью ступни от верхней лодыжки до мизинца ноги с поворотом бедра. Удар вверх в нижнюю часть живота резко и неожиданно (рис. 63):

1. Противник уклоняется от вашей атаки правым кулаком и намеревается нанести удар левой кистью. Тотчас поднимите левую кисть, прикрывая лицо и сделайте шаг левой влево.

2—3. Уклонитесь поворотом влево и одновременно выбарсывайте правую ногу.

Круговой удар пяткой (рис. 64).

Соответствует Ура-маваси-гери.

Ударяют противника пяткой после поворота спиной широким круговым движением снаружи внутрь. Этот прием требует очень хорошего равновесия и блестящего чувства дистанции.

Удар полумесяца.

Соответствует Гяку-микацуки-гери.

Ударяют в сторону всей боковой поверхностью стопы изнутри наружу, но оставаясь лицом к противнику, что требует хорошей гибкости бедер.

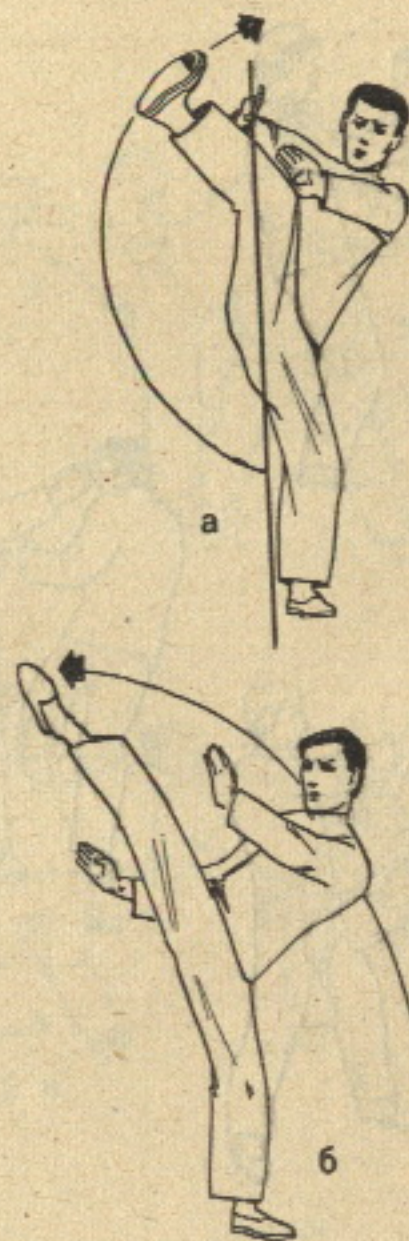


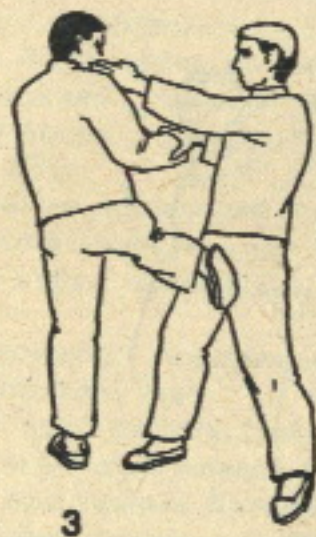
Рис. 62



1



2

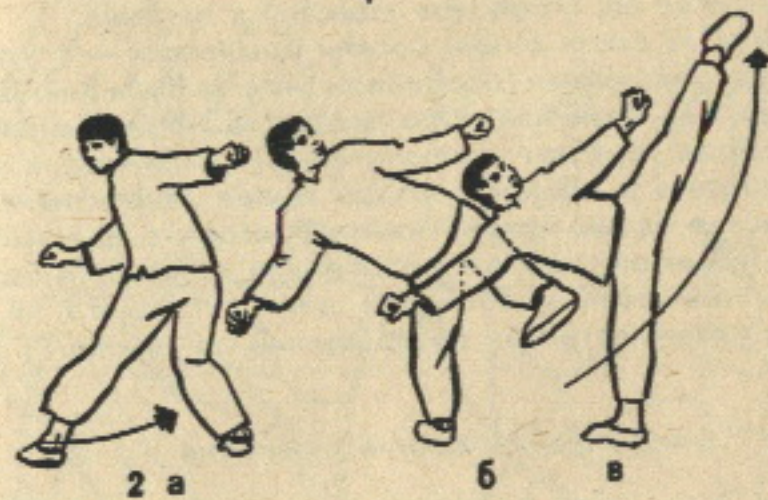


3

Рис. 63



1



2 а

6

8

Рис. 64

Применения (рис. 65).

Противник атакует левым кулаком, вы уклоняетесь, отступая (2), и схватываете его двумя руками (3), чтобы тянуть его вперед, отступая левой ногой. Контратакуйте передней ногой в направлении его лица большим круговым движением слева направо, отклоняя его руку вашей правой рукой (4 и 5).

Если прием выполняется снаружи от атаки (6), ударяйте с силой пяткой по ключице.

Удар пяткой назад (рис. 66).

Соответствует Усиро-гери.

Ударяют противника пяткой, «выстреливая» стопу по прямой линии повернувшись спиной на опорной ноге. Рисунки иллюстрируют удар в прыжке. Отметьте разворот лицом к противнику при оттягивании стопы в конце удара (3).

Двойной удар ногой в прыжке (рис. 67).

Первый удар разбивает защиту противника, второй уже атакует.

Удар ногой в прыжке.

Соответствует Тоби-гери.

На рисунке 68, 1 боковое «шассе» в прыжке.

Некоторые стили очень богаты прыжками — с ударами или без ударов ногами (особенно стили Ча Куэн Бай, Ва Куэн Бай и Лау Хон Куэн Бай). Это довольно эффективные приемы, которые требуют исключительных физических кондиций и которые в общем гораздо более эффективны, чем классические удары ногой. Помимо того, что для выполнения этих приемов требуется особенная ловкость и большая скорость, они особенно опасны для наносящего их из-за большой уязвимости при возвращении на землю.

Пожертвованное движение

Иногда можно сделать падающее движение и тем самым заставить противника наткнуться на вашу ногу. На рисунке 68, 2 показано боковое «шассе» с хорошей устойчивой позицией на земле (колени и руки в упоре, спина выгнута).

Удар коленом (рис. 69).

Соответствует Хидза-гери.

Колено является грозным оружием в ближнем бою, потому что оно дает очень большую концентрацию силы (близость бедер к точке Тань Тянь). Удар коленом наносится прямым фронтальным движением (1) или круговым (2).

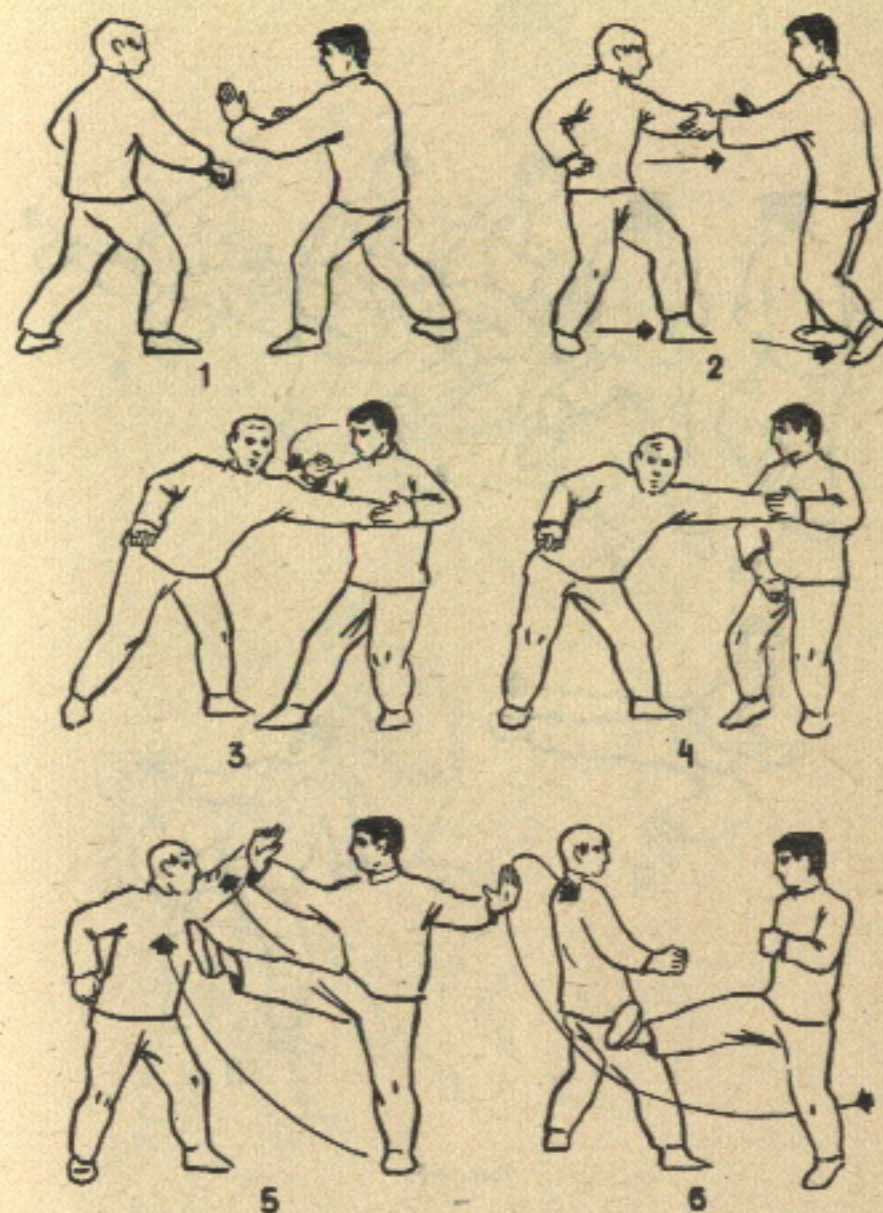


Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

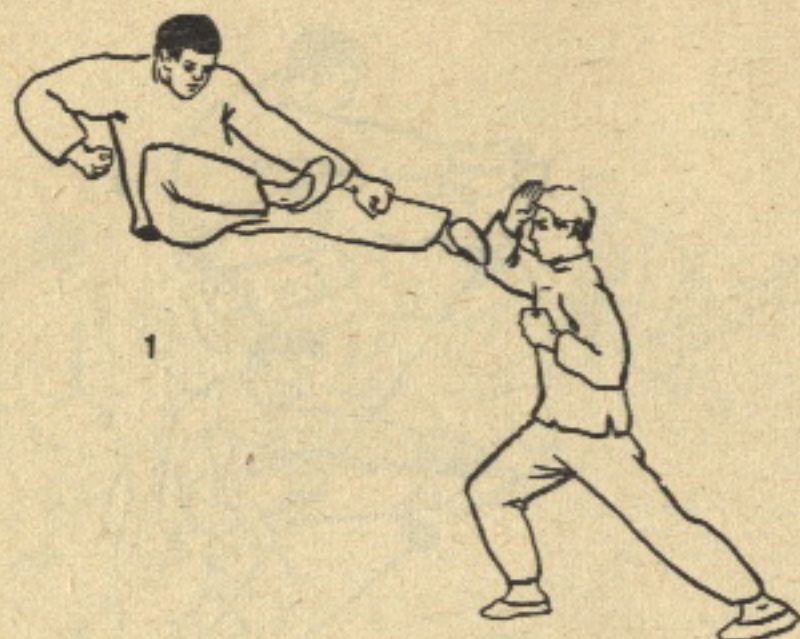


Рис. 68

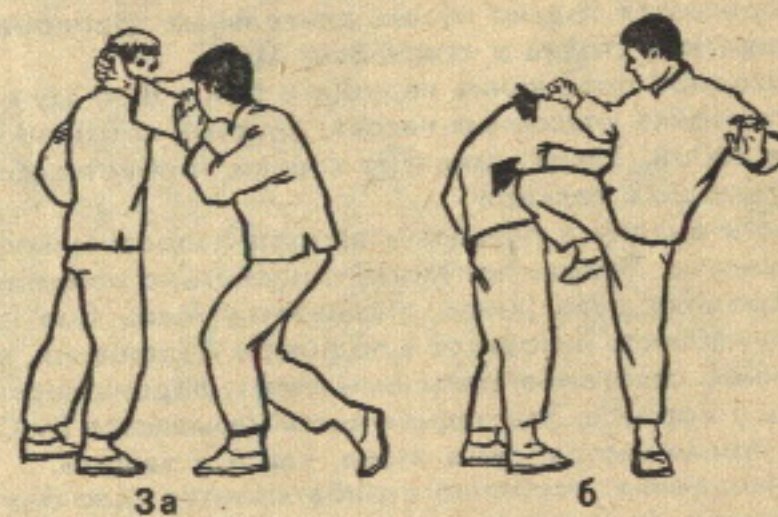
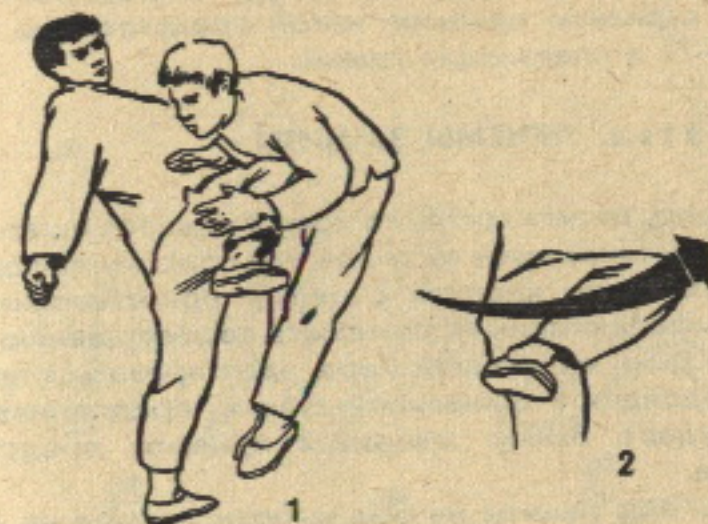


Рис. 69

Применение.

Уклоняйтесь от атаки в сторону с помощью правой руки (3, а), затем ударьте правым коленом и отведите правую руку в противоположном удару направлении (3, б).

Другие варианты приемов ногой представлены на рисунках 70—71 в следующих главах.

Глава третья. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Правильная защита состоит в том, чтобы помешать атаке противника (останавливая ее силой или подставляя под удар ту или иную часть корпуса с целью приостановить его) или — на высшей стадии — помешать ее завершению, нападая первым (или, по крайней мере, адаптироваться прежде, чем она подойдет к финальной стадии, предприняв остановочный удар). Выбор защитных приемов представлен в этой главе.

Какой бы вид защиты ни был выбран, защита не может считаться по-настоящему эффективной, если она не позволяет быстро, без пауз перейти в контратаку. Итак, существует очень важное понятие своевременности в защите, что приобретает только путем длительных тренировок.

Защитная стойка в стиле Винг Цунь.

Исходное положение ведущего бой в Винг Цунь: принимается стойка «песочных часов», лицом к противнику, кисти перед собой. Такое принятие стойки требует соблюдения определенных правил:

Кисть вытянута пальцами вперед к противнику, ладонь вертикальна. Локоть полусогнут, несколько впереди корпуса. Передняя рука (кисть) называется Мань Сао (рис. 72).

Другая кисть находится в поднятом положении, защищая солнечное сплетение, пальцами вверх, ладонь вертикально. Локоть у корпуса. Эта задняя кисть называется Ву Сао. Обе кисти применяются как в атаке, так и в защите.

В нападении: особенно отрабатывается удар без предварительного (в противоположность Каратэ) замаха. Удар прямой, непредвиденный и для специалиста, очень мощный, несмотря на короткую траекторию. Это характерно и для Мань Сао и в большей мере для Ву Сао.

В защите: руки прикрывают область «лицо — нижняя часть живота», вначале удерживается средняя горизонтальная линия, выступающая за пределы солнечного сплетения (Джоань Сьень). Руки могут мгновенно прикрыть любую полосу защиты, достаточно малейшего движения пред-

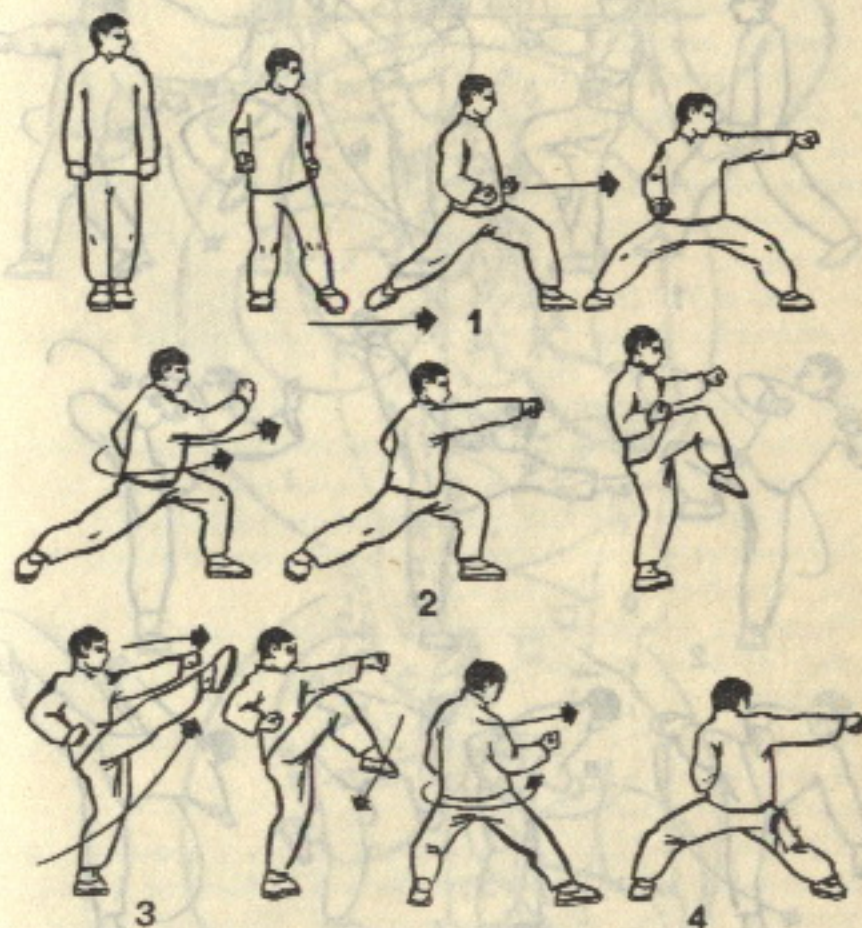


Рис. 70



Рис. 71

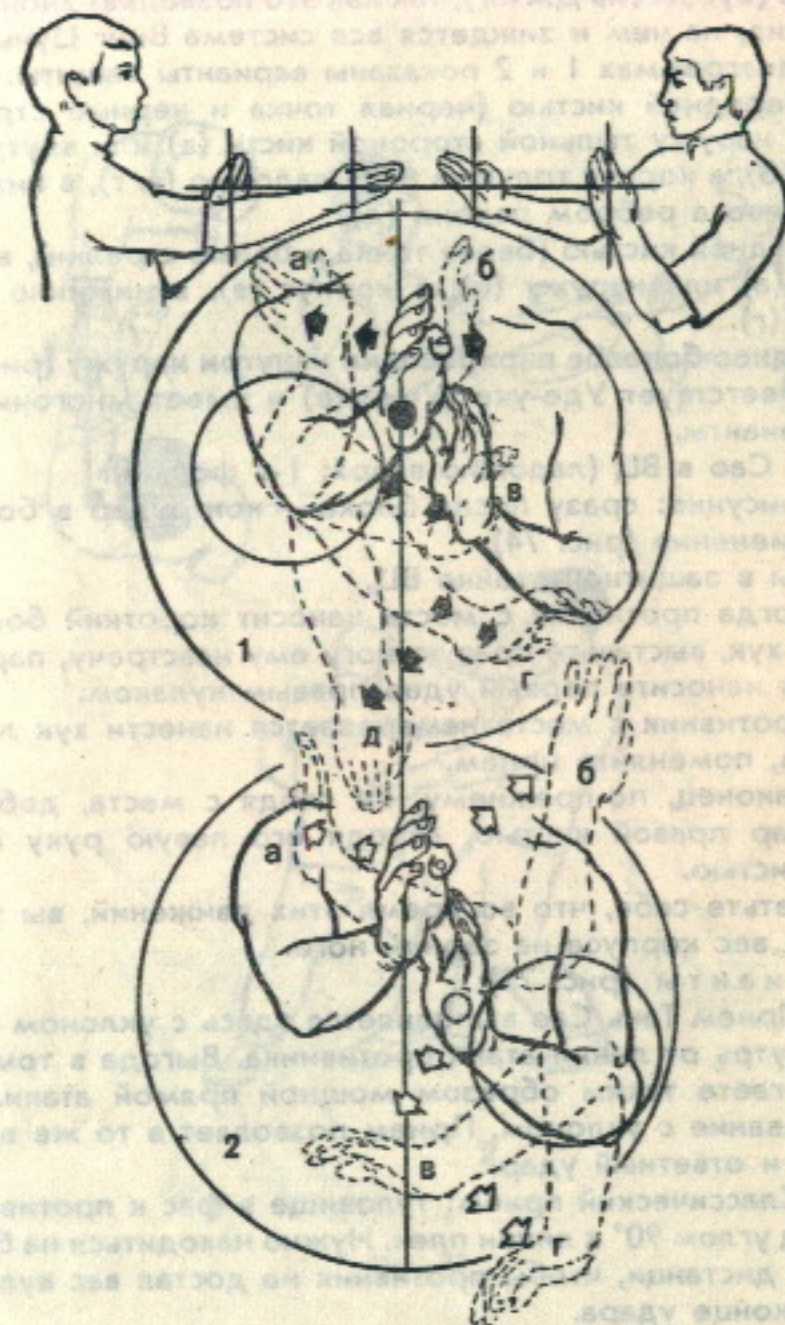


Рис. 72

плечем, локти служат центром вращения; таким образом, корпус всегда прикрыт. Неподвижность локтя — основное условие (Бут Доань Джянг), так как это позволяет экономить движения, на чем и зиждется вся система Винг Цунь.

На диаграммах 1 и 2 показаны варианты защиты:

1. Передней кистью (черная точка и черные стрелки) в лицо, наружу тыльной стороной кисти (а) или внутрь ладонью (б), в корпус толчком вниз ладонью (в, г), в нижнюю часть живота ребром ладони (д).

2. Задней кистью (белая точка и белые стрелки), в лицо внутрь (а) или наружу (б), в корпус (в), в нижнюю часть живота (г).

Среднее боковое парирование изнутри наружу (рис. 73).

Соответствует Уде-уке (Учи-уке) и имеет многочисленные варианты.

Тань Сао в ВЦ (ладонью вверх: 1-я форма).

На рисунке: сразу после блока — контрудар в бок (2).

Применение (рис. 74).

1. Вы в защитной стойке ВЦ.

2. Когда противник с места наносит короткий боковой удар — хук, выставьте правую ногу ему навстречу, парируя влево, и наносите первый удар правым кулаком.

3. Противник с места намеревается нанести хук левым кулаком, поменяйте прием.

4. Наконец, по-прежнему, не сходя с места, добавьте еще удар правой кистью, отводя его левую руку своей левой кистью.

Отметьте себе, что во время этих движений, вы удерживаете вес корпуса на задней ноге.

В а р и а н т ы (рис. 75):

1а. Прием Тань Сао выполняется здесь с уклоном туловища внутрь от линии атаки противника. Выгода в том, что вы избегаете таким образом мощной прямой атаки. Это блокирование с уклоном. Прием позволяет в то же время нанести и ответный удар.

1б. Классический прием: туловище в фас к противнику, рука под углом 90° к линии плеч. Нужно находиться на более дальней дистанции, чтобы противник не достал вас кулаком даже в конце удара.

2. Возможно контратаковать той же кистью с нанесением прямого вертикального удара кулаком с ходу.

Рисунок 76. Этот же прием существует и в других стилях, в частности, ЧЛФ. Полное движение видно здесь в фас (правая кисть).

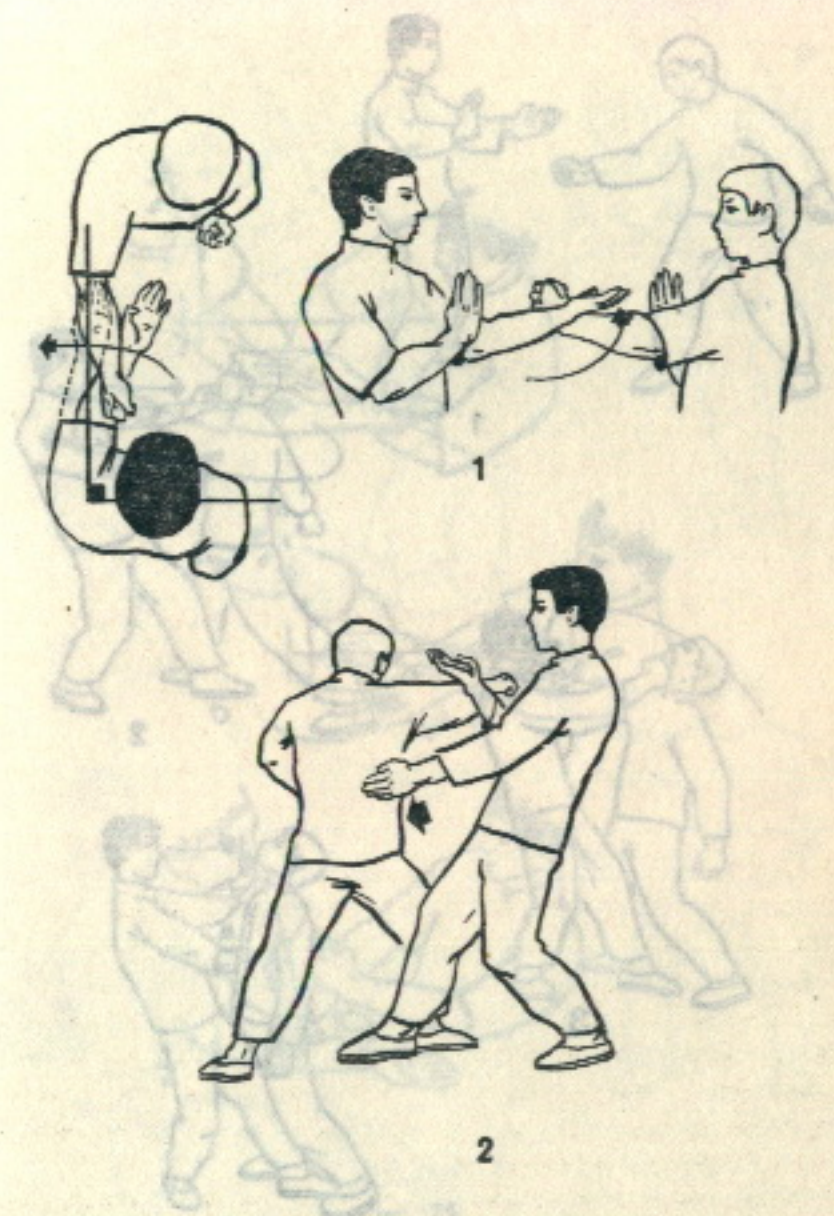


Рис. 73



Рис. 74



1а



6



2

Рис. 75



Рис. 76

Левая стрелка указывает на то, что одновременно можно выполнять парирование ладонью вниз (Ком Сао, см. ниже).

На рисунке 77:

2, 3, 4 и 5: различные применения бокового парирования от себя в сторону.

2 и 3: боковое парирование снаружи внутрь (см. следующий прием).

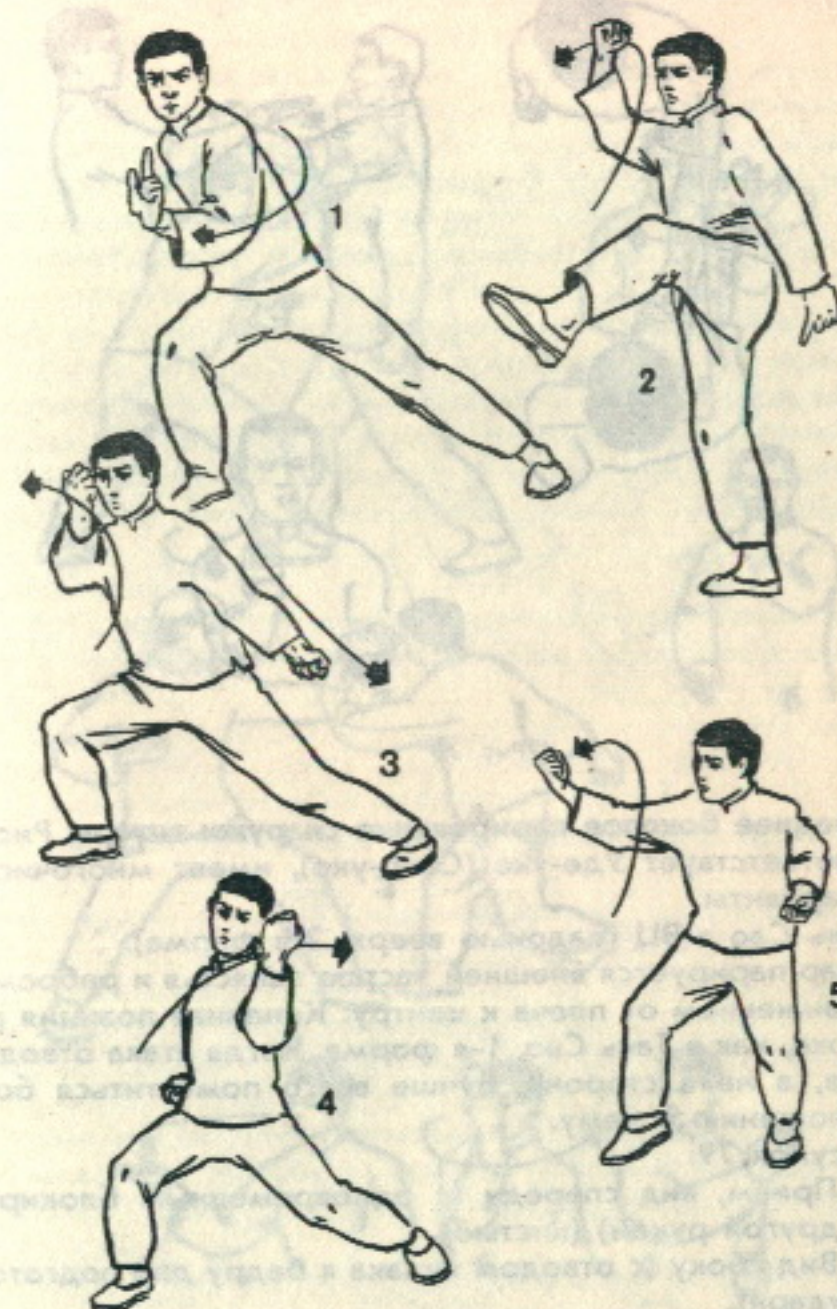


Рис. 77

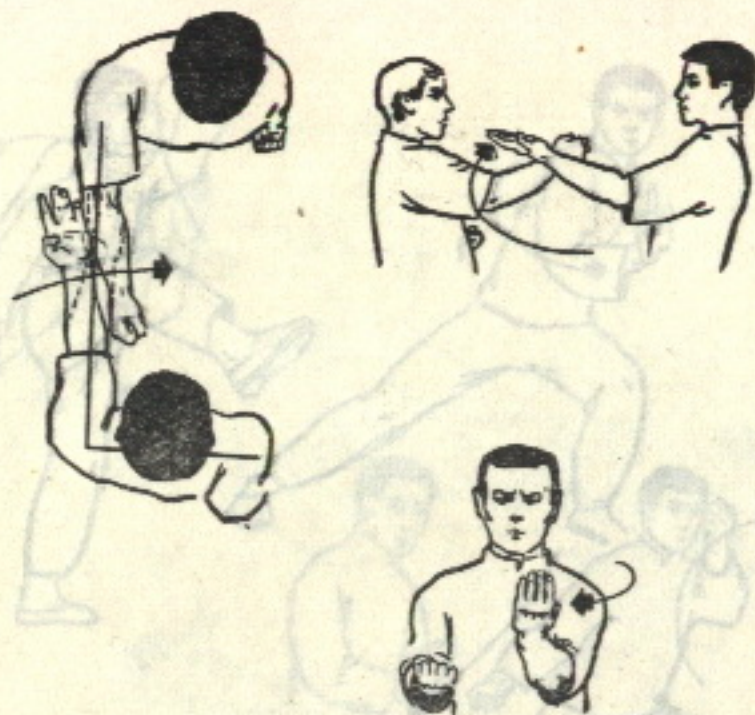


Рис. 78

Среднее боковое парирование снаружи внутрь. Рис. 78. Соответствует Уде-уке (Сото-уке), имеет многочисленные варианты.

Тань Сао в ВЦ (ладонью вверх, 2-я форма).

Удар парируется внешней частью запястья и ребром кисти, движением от плеча к центру. Конечная позиция руки такая же, как в Тань Сао, 1-я форма. Когда атака отводится к себе, а не в сторону, лучше всего поместиться боком по отношению к нему.

Рисунок 79:

1. Прием, вид спереди (с одновременным блокированием другой рукой) (кистью).

4. Вид сбоку (с отводом кулака к бедру для подготовки контрудара).

3. Парирование с уклоном туловища (поворот в том же направлении).

2. Это блокирование позволяет мгновенно контратаковать тем же кулаком (удар тыльной стороной в лицо).

Рисунок 80:

Для придания большей силы при этом блокировании, его можно выполнять сжатым кулаком (1).

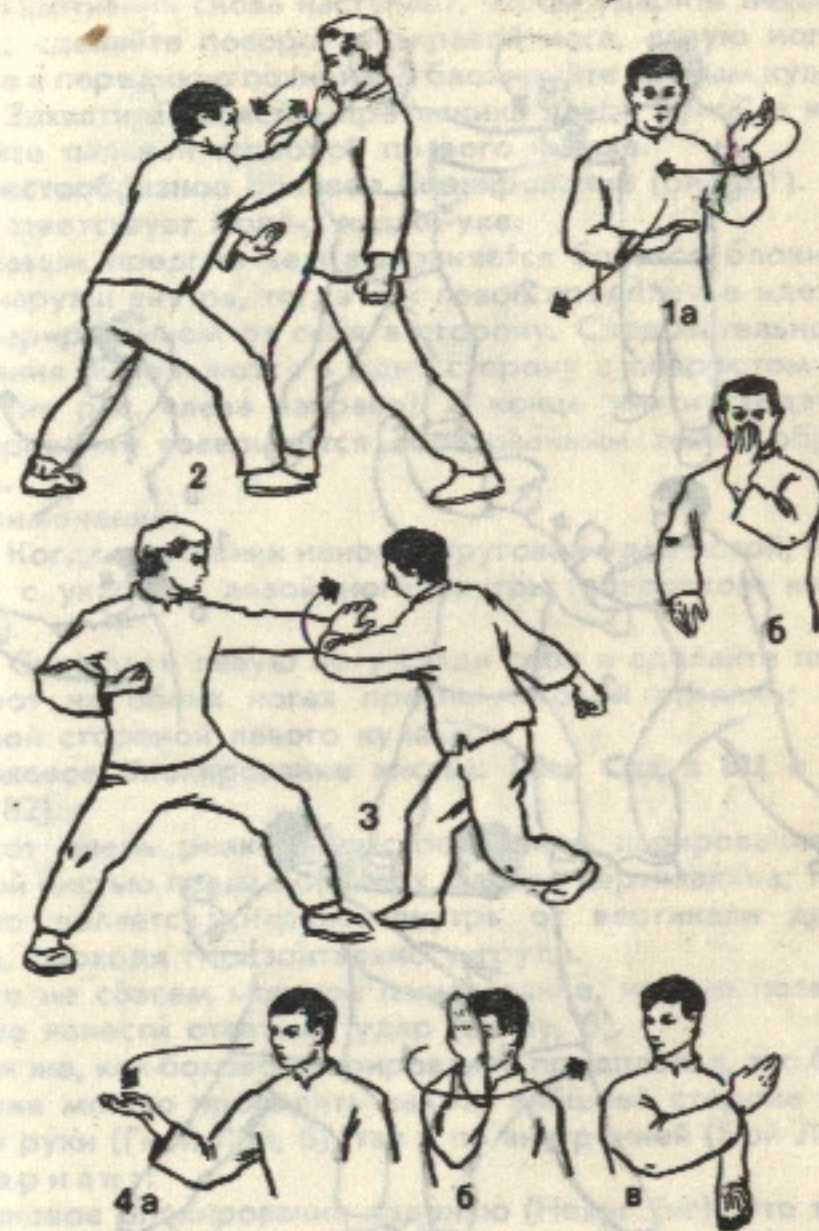


Рис. 79

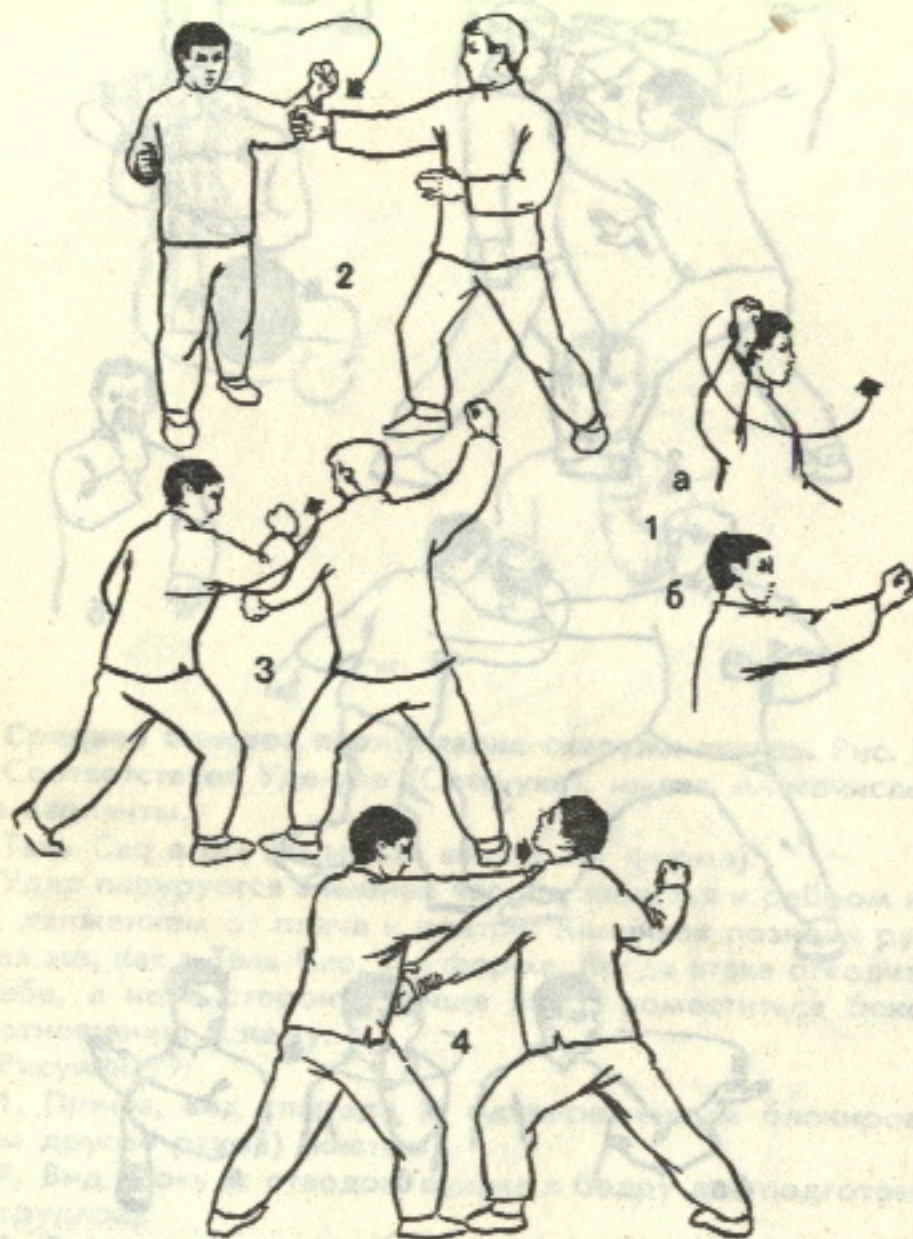


Рис. 80

Применение:

2. Когда противник с ходу атакует правым кулаком, парируйте левым, отставляя левую ногу в сторону.

3. Противник снова наступает, чтобы ударить левым кулаком; сделайте поворот на правой ноге, левую ногу поставьте в переднюю позицию и блокируйте правым кулаком.

4. Захватите запястье противника левой рукой и контратакуйте тыльной стороной правого кулака.

Крестообразное боковое блокирование (рис. 81).

Соответствует Йоко-джуджи-уке.

Правым предплечьем выполняется боковое блокирование снаружи внутрь, тогда как левое предплечье идет низким париowaniem от себя в сторону. Следовательно, оба движения выполняются в одну сторону с поворотом туловища (на рис. слева направо). В конце локти сходятся, и блокирование совершается образованным таким образом углом.

Применение:

1. Когда противник наносит круговой удар ногой, блокируйте с уклоном левой ноги внутрь (поворотом корпуса влево).

2. Скрестите левую ногу сзади себя и сделайте полный поворот на обеих ногах против часовой стрелки; бейте тыльной стороной левого кулака.

Боковое блокирование кистью (Пак Сад в ВЦ и ЧЛФ) (рис. 82).

Этот очень резкое хлыстообразное париование раскрытой кистью пальцами вверх, ладонь вертикальна; толчок кистью делается снаружи внутрь от вертикали другого плеча, проходя горизонтально у груди.

Это не совсем мощное париование, но оно позволяет быстро нанести ответный удар (внизу, б).

Так же, как боковое париование предплечья, это блокирование можно проводить как по внешней стороне атакующей руки (Гной Лоп, б), так и по внутренней (Ной Лоп, а).

Вариант:

Боковое блокирование ладонью (Ноанг Енг). Это тот же прием, но удар наносится ладонью с сильно согнутым запястьем.

Применение (рис. 83):

1 и 2. Когда противник атакует кулаком, парируйте левой кистью, удерживая вес корпуса сзади.

3. Затем, удерживая его руку, нанесите ответный удар правой кистью, приняв переднюю стойку (передняя нога заходит за противника).



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Блокирование толчком кисти. (Фоок Сао в ВЦ).

Парируется раскрытой кистью, ладонью вниз, пальцами вперед, локоть согнут и выступает впереди корпуса. Движение довольно прямое (а не круговое, как в Тань Сао), направлено на руку противника либо проходит изнутри кисти (рис. 84, 1а), либо ребром кисти (б): достигнув цели, кисть толкает немного вниз.

Вариант:

Когда атакующий удар очень сильный, парировать приемом Фоок Сао и сразу же повернуться вокруг оси атаки (уклон, рис. 2).

Джунт Сао в ВЦ.

Этот прием — вариант Фоок Сао.

Он фактически такой же, за исключением финальной стадии, где рука противника отталкивается сильнее (к нему или вниз), что возможно, если его атака не слишком сокрушительна.

Здесь — скорее останавливающий удар при столкновении двух сил (1а).

Применение:

г — Когда противник атакует левым кулаком, парируйте правой рукой в Тань Сао или Фоок Сао.

д — Прежде чем противник соберется нанести удар правым кулаком, правой кистью сделайте Фоок Сао к нему и поверх его предплечья, чтобы остановить запястье.

Ком Сао в ЧЛФ (рис. 85).

Это блокирование толчком кисти ладонью, атака стопорится в устойчивой позиции глубокого приседа. Кисть параллельна корпусу во избежание риска поранить пальцы.

Когда этот прием применяется против удара ногой, надо выполнять его до того, как нога противника нанесет мощный удар или после того, как он ударит в пустоту. Только в этих случаях можно блокировать без риска для руки (менее сильной, чем нога).

Применение (рис. 86).

С исходного положения на боковое «шассе» (1б) вы можете нанести затем ответный удар в корпус кончиками пальцев (1в).

Лей Кик в ЧЛФ.

Прием, свойственный этому стилю. Парирование осуществляется ударом сверху вниз, словно крылом по руке противника, чтобы вывести его из равновесия вниз. Удар наносится прямым углом, образованным кистью с обращенными

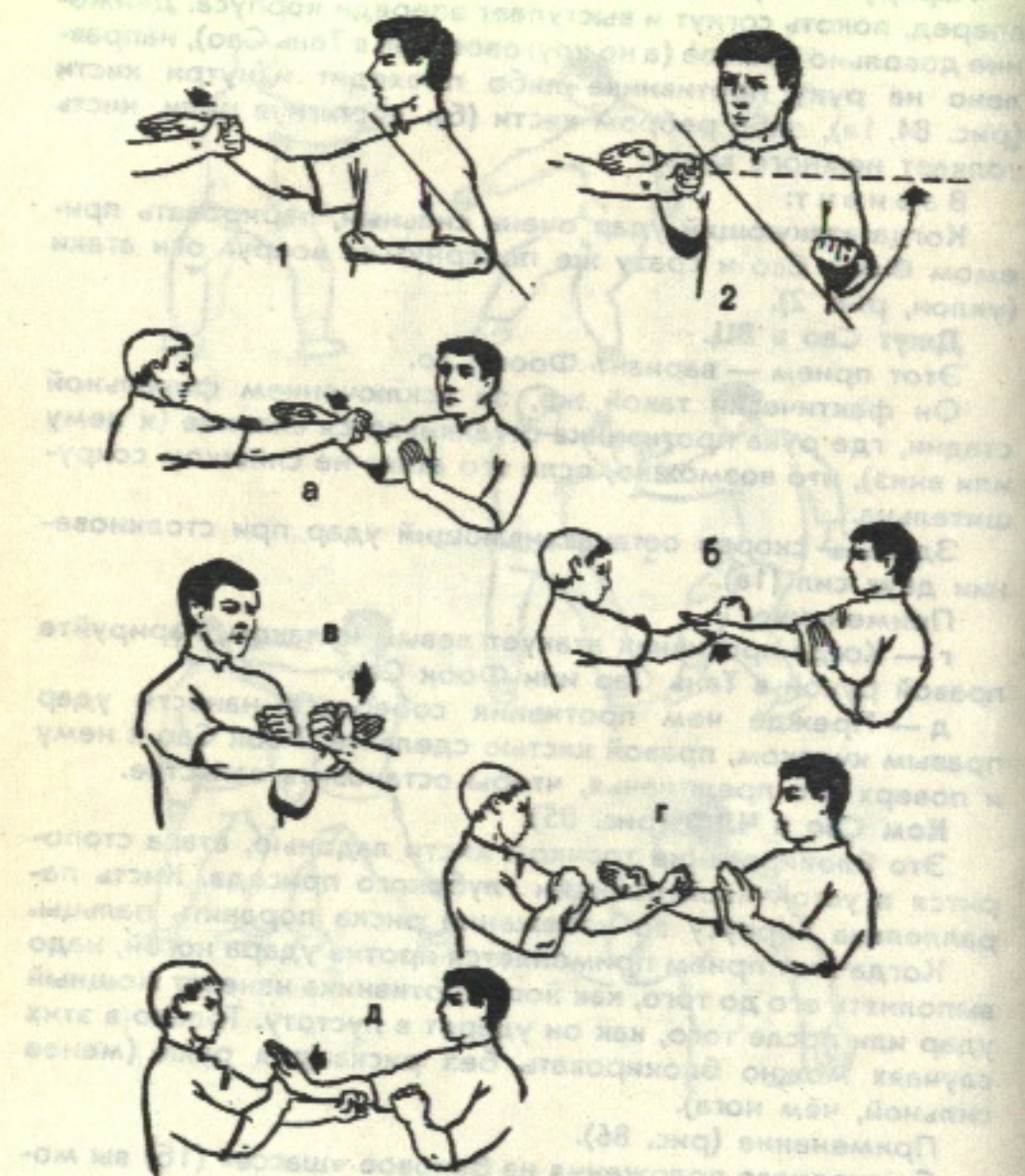


Рис. 84

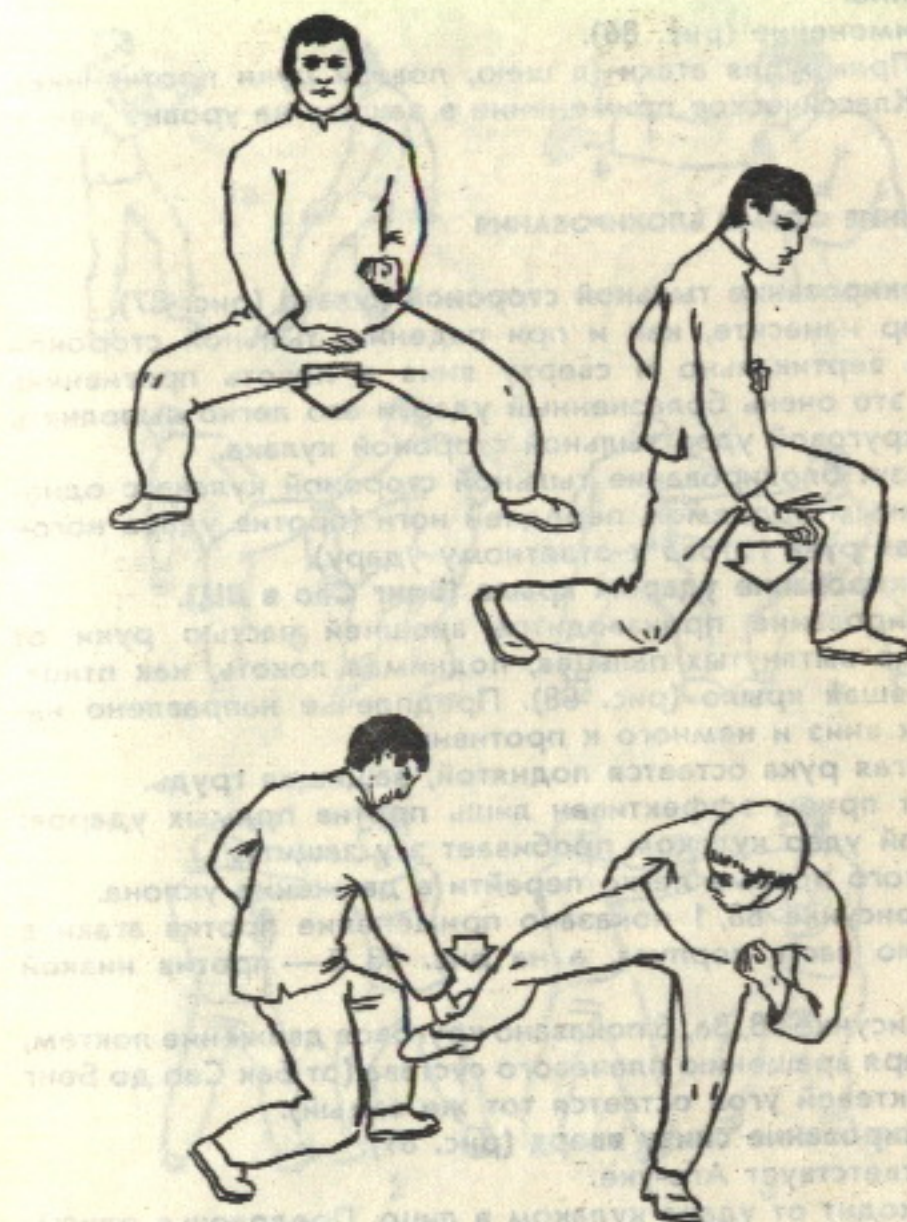


Рис. 85

вниз пальцами и предплечьем или всей внешней кромкой предплечья. Ладонь и мягкая (внутренняя) часть руки находятся в одной плоскости. Это мощное, как удар топора, движение.

Применение (рис. 86).

2. Прямо для атаки (в шею, поверх руки противника).

3. Классическое применение в защите на уровне локтя.

РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ БЛОКИРОВАНИЯ

Блокирование тыльной стороной кулака (рис. 87).

Удар нанесите, как и при падении, тыльной стороной кулака вертикально и сверху вниз в локоть противника (1, 2): это очень болезненный удар и его легко выполнять (3) — круговой удар тыльной стороной кулака.

Внизу: блокирование тыльной стороной кулака с одновременным подъемом передней ноги (против удара ногой и другая рука готова к ответному удару).

Блокирование ударом крыла (Бонг Сао в ВЦ).

Парирование производится внешней частью руки от локтя до вытянутых пальцев, поднимая локоть, как птица, раскрывшая крыло (рис. 88). Предплечье направлено наискосок вниз и немного к противнику.

Другая рука остается поднятой, защищая грудь.

Этот прием эффективен лишь против прямых ударов: круговой удар кулаком пробивает эту защиту.

С этого приема легко перейти в движение уклона.

На рисунке 88, 1 показано применение против атаки в среднюю часть корпуса, а на рис. 88, 2 — против низкой атаки.

На рисунке 88, 3а, б показано круговое движение локтем, благодаря вращению плечевого сустава (от Бак Сао до Бонг Сао, локтевой угол остается тот же самый).

Блокирование снизу вверх (рис. 89).

Соответствует Аге-уке.

Подходит от удара кулаком в лицо. Предплечье описывает круговое движение. Вначале ладонью вниз, а в конце ладонью вперед (2), поднимается снизу вверх у лица для парирования вверх (1). Можно блокировать кулаком, либо раскрытой кистью. Обратите внимание, что предплечье направлено наискось к земле. Кулак или раскрытая кисть должны оставаться все время в средней вертикальной плоскости корпуса.

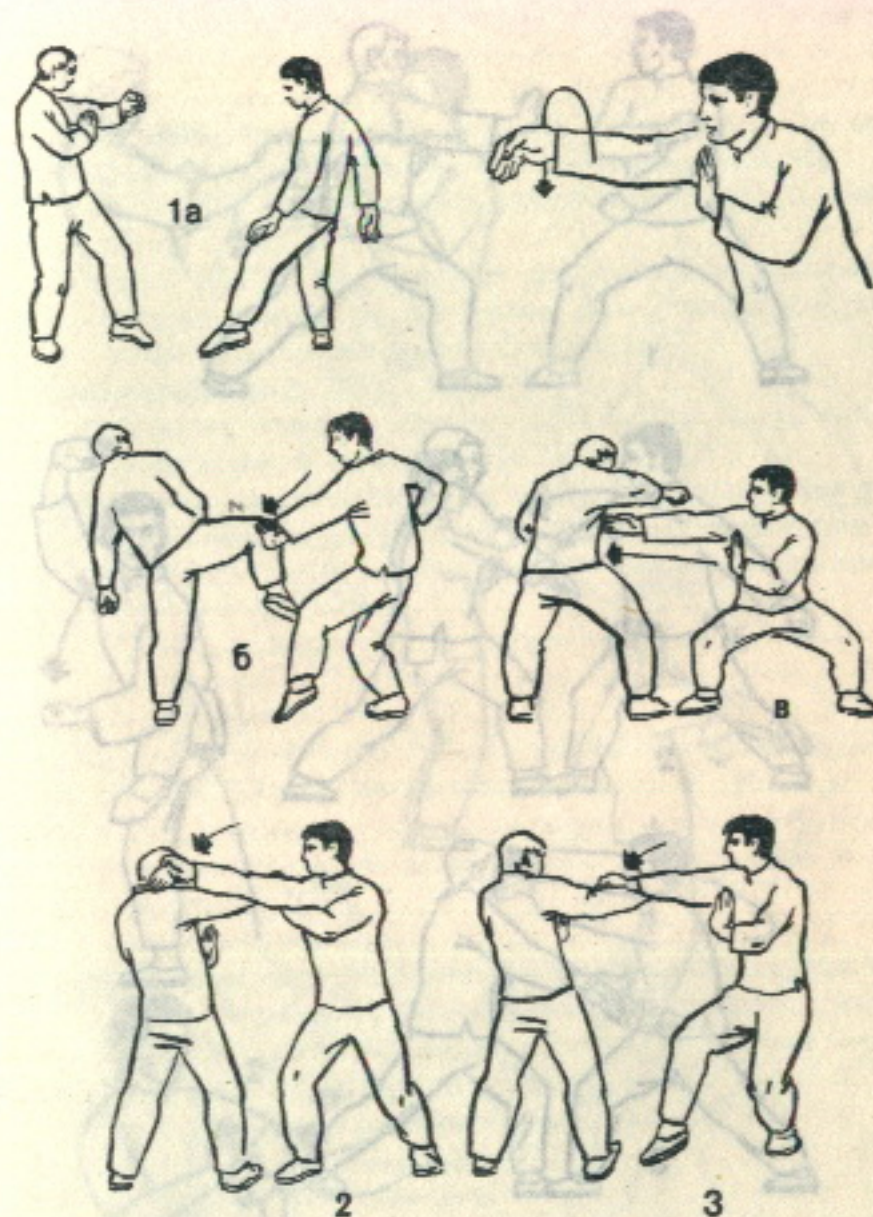


Рис. 86

или ладонью и предплечьями или всей внешней стороной предплечья. Ладонь и пальцы (внутренняя) часть руки находится в одной плоскости. Это движение, как удар топора, движение.

Примечание:

2. По-

3. Ход-

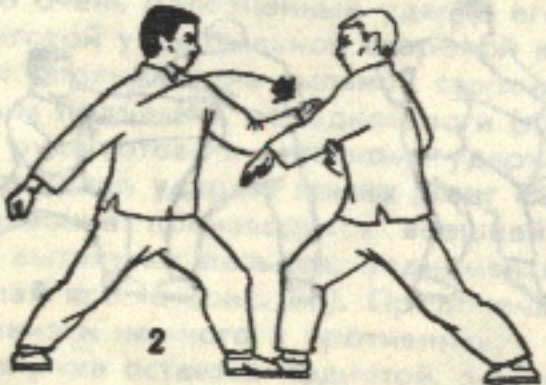
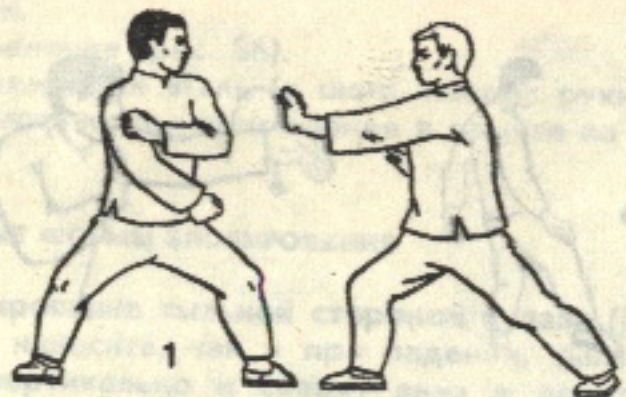


Рис. 87

или всей внешней стороной предплечья. Ладонь и пальцы (внутренняя) часть руки находится в одной плоскости. Это движение, как удар топора, движение.

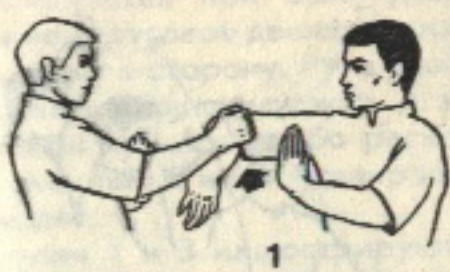


Рис. 88

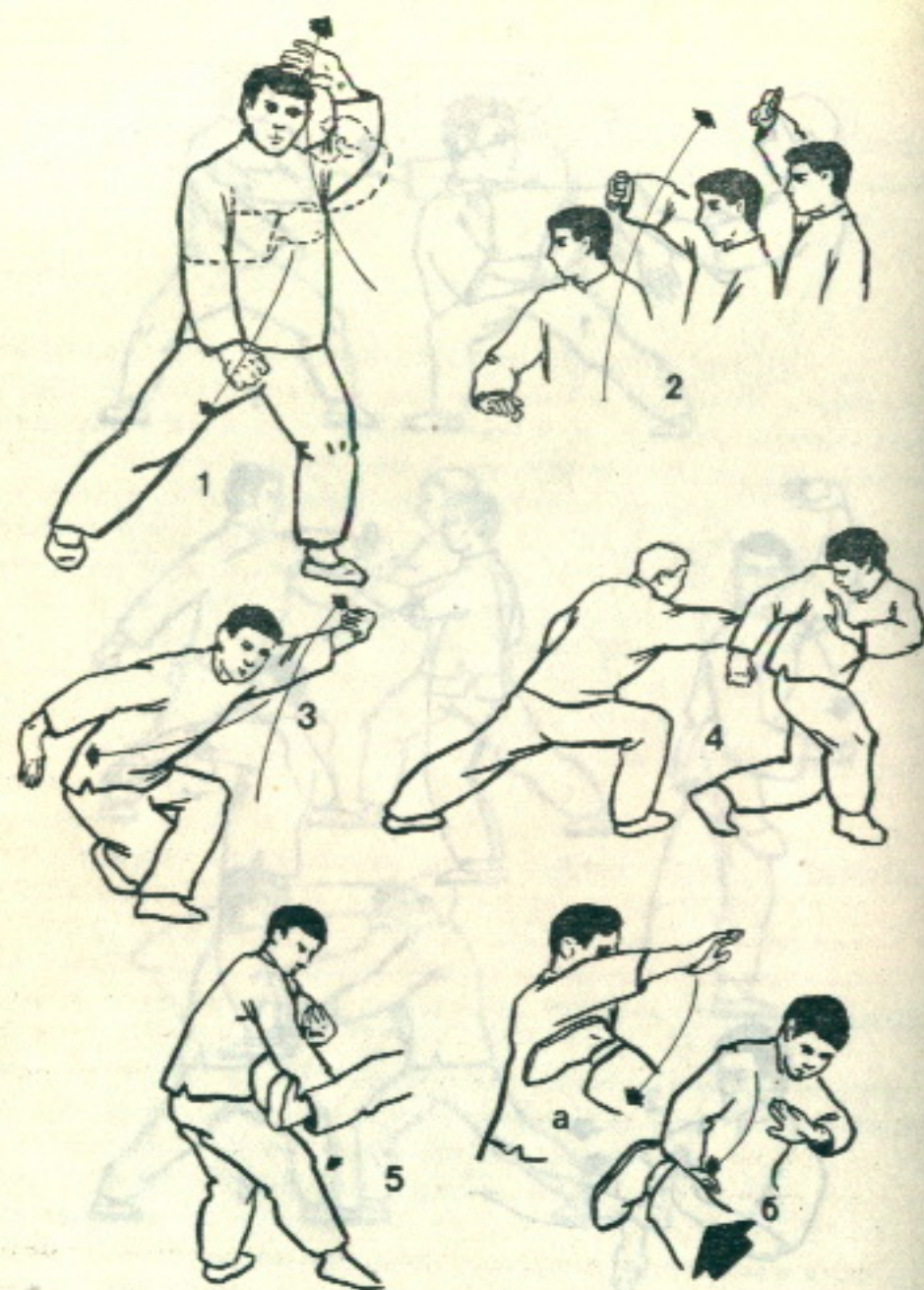


Рис. 89

Низкое сметающее блокирование (Поон Лью в ЧЛФ или Ганг Сао в ВЦ, или Серк Горт) (см. рис. 87).

Соответствует Гедан-Барай.

Применяется при всех ударах в живот. Предплечья описывают круговое движение изнутри наружу (5а, б), чтобы отбить атаку в сторону. Рука слегка согнута в локте, а предплечье направлено наискось к земле. Парирование проводится либо кулаком, либо раскрытой кистью (3, 4).

На рисунках 3 и 4 показано низкое сметающее движение при уклоне.

Рисунки 1 и 3 иллюстрируют двойное блокирование — верхнее блокирование левой рукой и нижнее парирование правой рукой (см. также след. страницы).

Применение (рис. 90).

1. Противник атакует левым кулаком в лицо, который вы парируете стоя, в сторону от себя.

2. Когда он изгибается, чтобы нанести удар в корпус, отставьте левую ногу назад и поднимите правую руку.

3. Парируйте удар, зацепляя в то же время подъемом правой ноги его лодыжку.

Сила блокирования и сила удержания его правой ступни направлены в разные стороны, что вынуждает его полностью потерять равновесие и может даже привести к падению. Парирование может также быть направлено на его локоть или запястье с целью причинить боль.

Обратите внимание на устойчивую позицию корпуса: задняя рука вытянута по одной линии с передней и параллельна передней ноге.

Применение (рис. 91):

1. Противник наносит круговой удар ногой. Тотчас займите выгодную позицию, «приклеившись» к нему, парируя удар сразу в его начале (уходя из опасной зоны) и нанося первый ответный удар правым кулаком (1).

2. Левым кулаком дополните контратаку (2).

Блокирование крестом (рис. 91 3).

Соответствует Джуджи-уке.

Партнер слева парирует углом, образованным скрещенными руками, ладони назад. Затем одна рука остается в позиции блокирования, а другой наносите ответный удар. Сила блокирования здесь направлена вниз.

Это же блокирование крестом можно проводить на уровне лица, но в таком случае ладони направлены вперед, а сила блокирования направляется вверх.

В обоих случаях локти полусогнуты и остаются у корпуса.

В этом случае локти полусогнуты и остаются у корпуса. Блокировка выполняется в виде шага. Это движение можно проводить на уровне пояса. Блокировка выполняется в виде шага. Это движение можно проводить на уровне пояса. Блокировка выполняется в виде шага. Это движение можно проводить на уровне пояса.

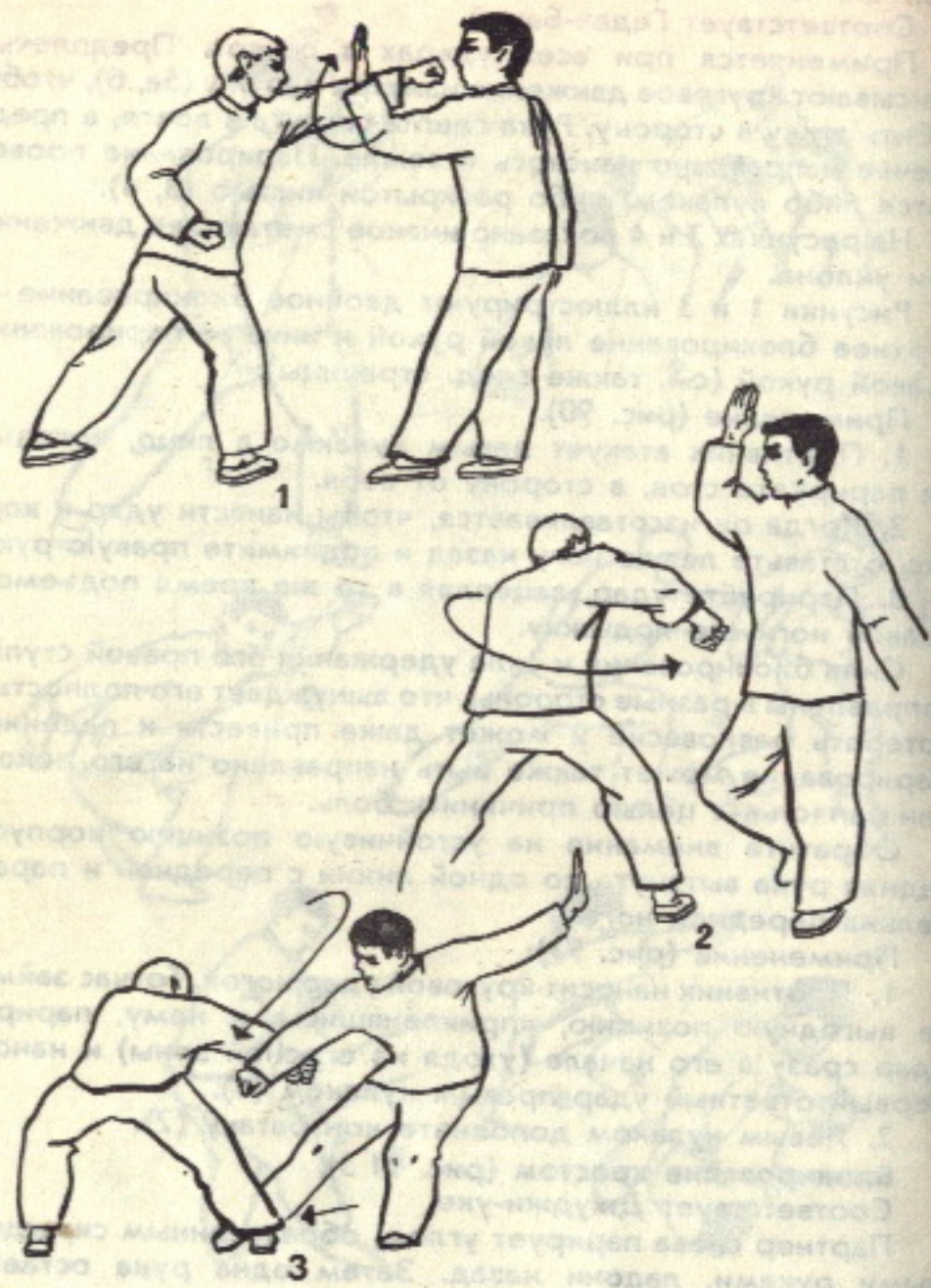


Рис. 90

Существует два способа выполнения этого движения. В первом случае локти полусогнуты и остаются у корпуса. Во втором случае локти разведены в стороны.



Рис. 91

Существует много способов выполнения этого движения. В первом случае локти полусогнуты и остаются у корпуса. Во втором случае локти разведены в стороны.

Блокирование прямой рукой (рис. 92).

(Ной Горт). Соответствует Сукуи-уке.

Атакующий удар пропускается (направлен в живот или грудь) и как бы «вычерпывается» спереди назад.

Существуют два отличающихся немного в деталях приема:

1. Парируется плоскостью верхней части предплечья почти так, как при блокировании «крылом», локоть направляется в сторону (б). Это один из приемов стиля Цапли.

2. Парируется мягкой частью нижней части предплечья, локоть направлен вниз, не выходя за линию плеч. Этот прием свойствен стилям Хунг Гар и Чой Лей Фут.

Парирование ребром кисти (рис. 93).

Соответствует Сюто-уке.

Парируется внешним ребром кисти или ее продолжением на предплечье, иногда используется также внутреннее ребро или тыльная сторона кисти.

1. Блокирование ребром кисти движением изнутри наружу.

2. Блокирование ребром кисти снаружи внутрь.

3. Парирование внутренней кромкой со стороны внутрь. Все эти движения могут также служить для атаки.

Внизу: парирование тыльной стороной кисти, движения снаружи внутрь (4).

Блокирование захватом.

(Хуэнь Сао в ВЦ или Лан Сао в ЧЛФ).

Соответствует Каке-уке.

На рисунке 94 показан способ парирования внешним лезвием кисти (верхний рисунок) или тыльной стороной кисти (1) по внешней части руки противника, атакующего кулаком перед захватом его запястья, чтобы вывести его из равновесия, толкая вперед (3 — встречный удар «пастью тигра» в горло). Этот же прием может быть использован при парировании по внутренней стороне руки противника.

Блокирование захватом требует большой гибкости запястья, а также большой силы в пальцах (рис. 95).

Упражнения 1 и 2 являются прекрасной подготовительной тренировкой, как впрочем, и хорошими приемами освобождения кисти.

Существует множество других вариантов. Прорабатывайте эти серии и правой рукой и левой с партнером, усиливая захват лишь по мере того, как почувствуете себя более искусным. Плечи держите опущенными и всю силу концентрируйте в животе.

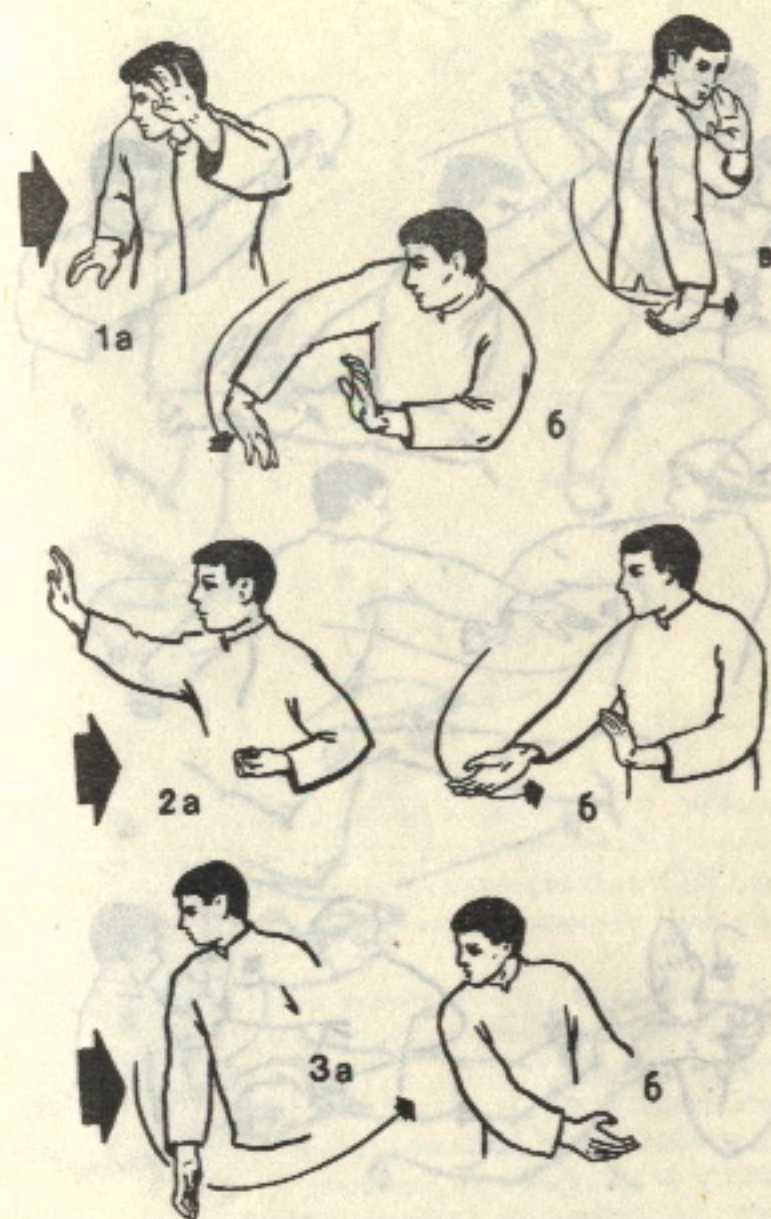


Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

На рисунке 96, 1—3 показан проход Тао в Ву-Шу, в котором выполняется блокирование захватом левой руки (1 — парирование, 2 — захват), далее следует контратака «когтями» в лицо противника с одновременным притягиванием его к себе.

На серии 4 показано правильное выполнение (вид спереди) блокирования кистью, за которым может следовать или не следовать захват.

Различные боевые стойки Кунг-Фу (рис. 97):

1. Низкое сметающее блокирование (правое) с изгой кой левой кисти в позиции на колене.

2. Верхнее парирование ребром правой кисти с толка ющим блокированием левой кистью у солнечного сплетения

3. Парирование ребром ладони наружу (черная стрелка) или внутрь (белая стрелка).

4. Блокирование прямой правой рукой с прикрытием левым локтем.

В Ву-Шу редко, когда грудь остается полностью откры той; одна рука всегда прикрывает либо корпус, либо лицо.

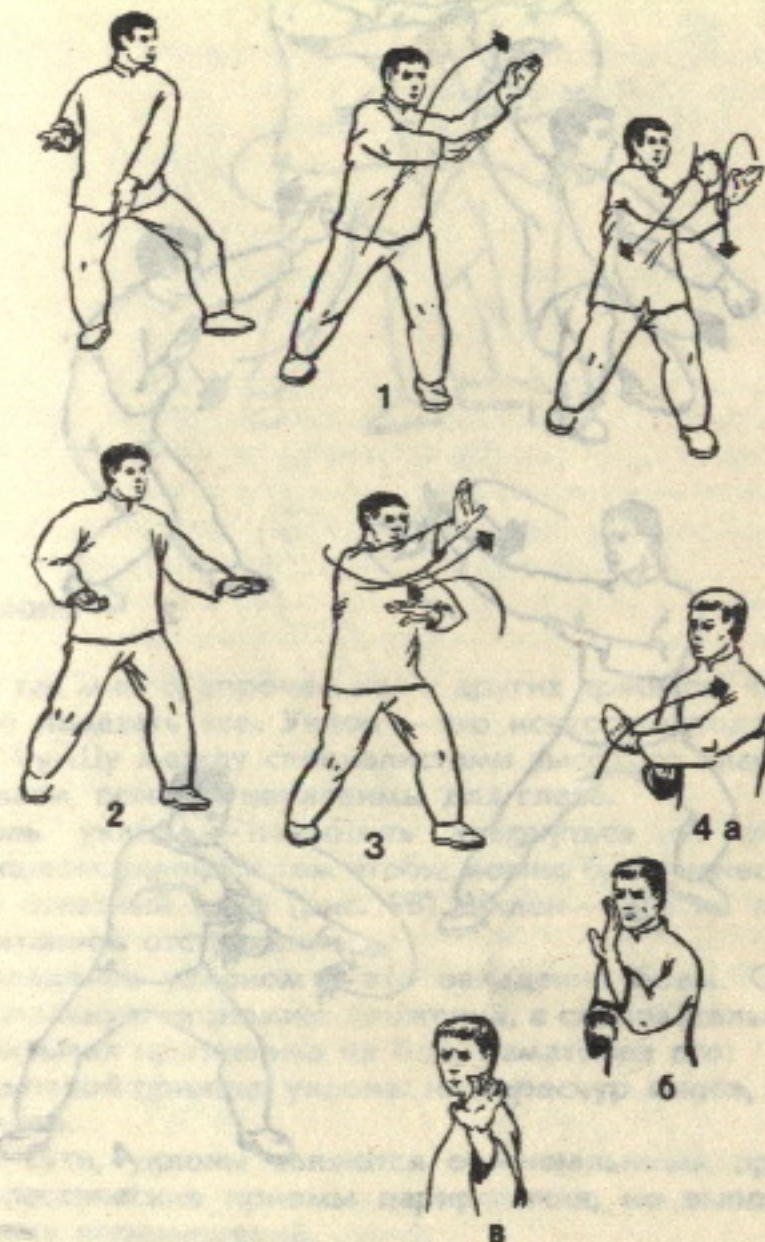


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

УКЛОНЫ

Их так много, впрочем как и других приемов, что невозможно показать все. Уклон — это искусство подвижности, и бой Ву-Шу между специалистами высокого класса очень подвижен, приемы неуловимы для глаза.

Цель уклона — позволить увернуться от атаки, но не слишком далеко, с тем чтобы можно было нанести решающий ответный удар (рис. 98). Уклон — это не побег, но рассчитанное отступление.

Овладение уклоном — это овладение боем. Оно дает максимальную экономию движений, а следовательно, энергии, вызывая противника на бой, изматывая его.

Основной принцип уклона: ни чересчур много, их слишком мало.

По сути, уклоны являются оригинальными приемами. Это классические приемы парирования, но выполняемые во время перемещений.

Вот несколько примеров (рис. 99).

Когда противник, приближаясь, атакует правым кулаком, парируйте ударом крыла (Бонг Сао), но одновременно отставьте левую ногу в сторону и повернитесь всем корпусом вправо.

На верхнем рисунке правый уклон с отставлением ноги вправо.

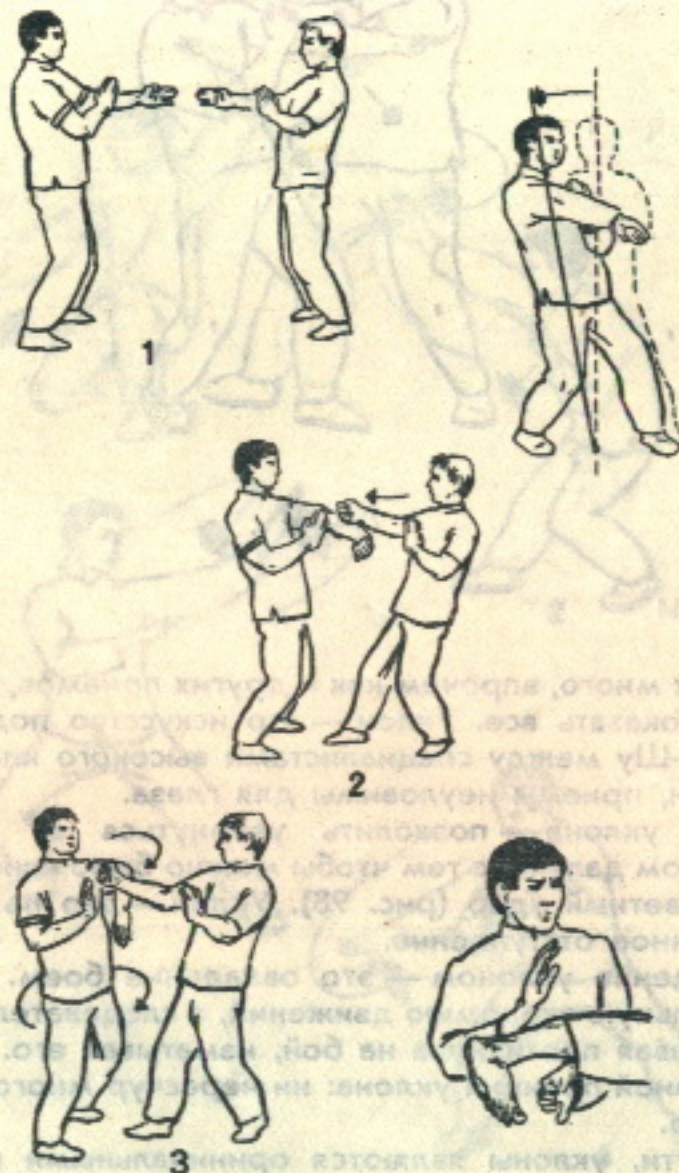


Рис. 99

Нижний рисунок — тот же уклон, примененный против удара ногой «шассе» (парирование левой рукой с поворотом вправо, правая рука поднимается для защиты лица).

Рис. 100:

1. При атаке в лицо — короткое блокирование внешней стороной правой кисти и уклон туловищем с отставлением правой ноги назад вправо.

2. При атаке в среднюю часть корпуса — поворот корпуса в сторону с одновременным нанесением ответного удара правым кулаком.

3. При атаке в среднюю часть корпуса — блокирование внешней частью ребра кисти на 45° по отношению оси атаки.

4. При атаке в среднюю часть корпуса — уклон полным оборотом на правой ноге (удерживая вес всего корпуса) с одновременной контратакой кистью руки в затылок.

5. При атаке в среднюю часть корпуса — уклон туловищем назад вправо с контролем кулака противника и ответным ударом противоположным кулаком.

6. При атаке в верхнюю часть корпуса — перехват движения с приближением к противнику, боковым парирующим левой кистью и одновременной контратакой правым кулаком в корпус.

Рисунок 101:

1. Вы в правой защитной стойке.

2. Когда противник нападает правым кулаком — уклоняйтесь влево и парируйте правой кистью.

3. Сделайте поворот на пятках в обратном направлении вправо и нанесите удар в локоть противника левой рукой.

4. Поворот вперед (перемещением левой ноги) и удар правой ладонью.

Примечание. Такт 3 может быть парирующим на второй удар кулака.

Рисунок 102:

1. Когда противник атакует верхним ударом правого кулака, приближаясь к вам, парируйте поднятием левой кисти и отступив левой ногой.

2. Противник наносит прямой удар ступней передней ноги.

3. Парируйте левой кистью (низкое блокирование), отставив пошире левую ногу, и с силой повернув корпус назад влево таким образом, чтобы стать в «позицию всадника». Сила этого вращения позволит вам в то же время контратаковать правым кулаком в корпус, противник нарвется на него сам, если ваши движения синхронны.

Нижний удар — тот же удар, выполняемый в локтевой области (ударная часть локтя — для защиты).

Рис. 100

1. При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

а) удар наносится в локтевую область;

б) удар наносится в локтевую область;

в) удар наносится в локтевую область;

г) удар наносится в локтевую область;

д) удар наносится в локтевую область;

е) удар наносится в локтевую область;

ж) удар наносится в локтевую область;

з) удар наносится в локтевую область;

и) удар наносится в локтевую область;

к) удар наносится в локтевую область;

л) удар наносится в локтевую область;

м) удар наносится в локтевую область;

н) удар наносится в локтевую область;

о) удар наносится в локтевую область;

п) удар наносится в локтевую область;

р) удар наносится в локтевую область;

с) удар наносится в локтевую область;

т) удар наносится в локтевую область;

у) удар наносится в локтевую область;

ф) удар наносится в локтевую область;

х) удар наносится в локтевую область;

ц) удар наносится в локтевую область;

ч) удар наносится в локтевую область;

ш) удар наносится в локтевую область;

щ) удар наносится в локтевую область;

ъ) удар наносится в локтевую область;

ы) удар наносится в локтевую область;

э) удар наносится в локтевую область;

ю) удар наносится в локтевую область;

я) удар наносится в локтевую область;

Рис. 100

1. При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

а) удар наносится в локтевую область;

б) удар наносится в локтевую область;

в) удар наносится в локтевую область;

г) удар наносится в локтевую область;

д) удар наносится в локтевую область;

е) удар наносится в локтевую область;

ж) удар наносится в локтевую область;

з) удар наносится в локтевую область;



4



5



6

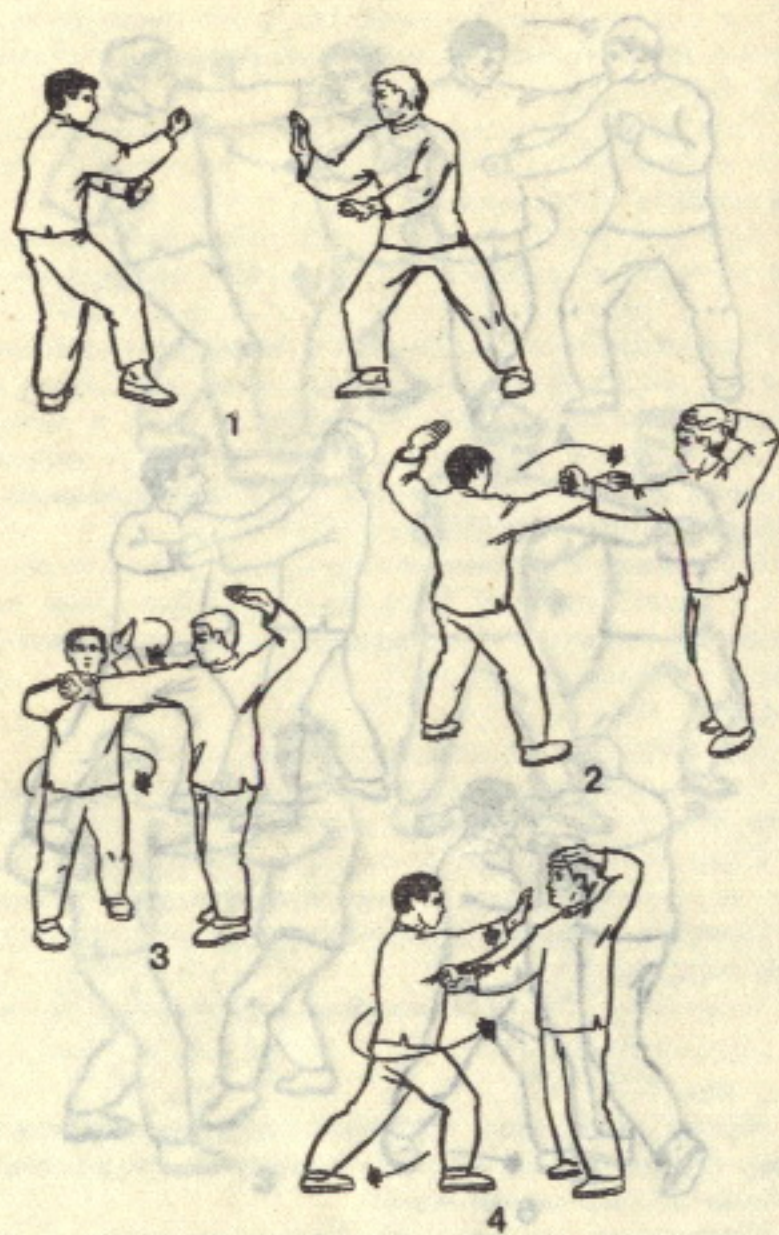


Рис. 101

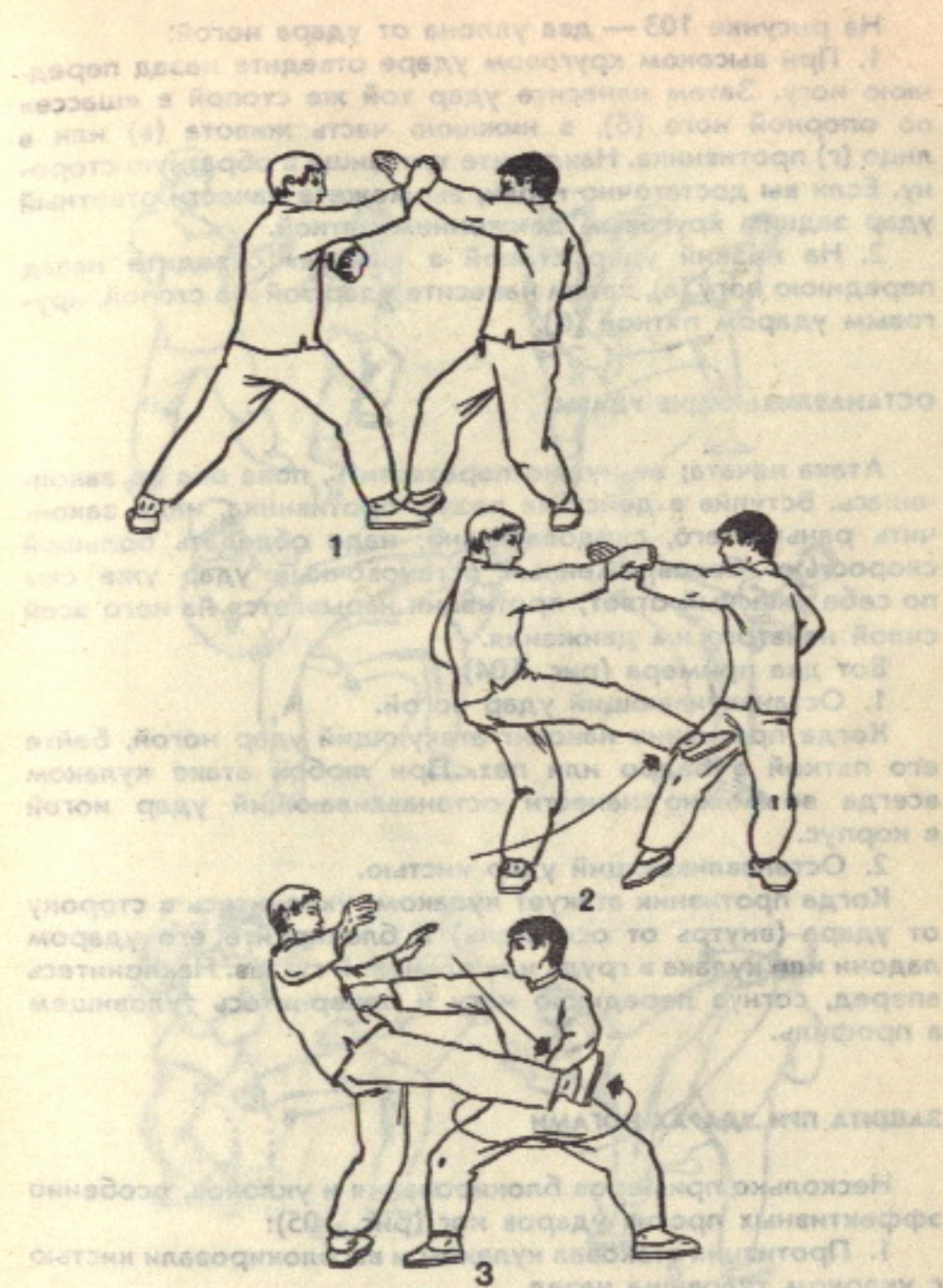


Рис. 102

На рисунке 103 — два уклона от удара ногой:

1. При высоком круговом ударе отведите назад переднюю ногу. Затем нанесите удар той же стопой в «шассе» по опорной ноге (б), в нижнюю часть живота (в) или в лицо (г) противника. Наклоните туловище в обратную сторону. Если вы достаточно гибки, вы можете нанести ответный удар задним круговым движением пяткой.

2. На низкий удар стопой в «шассе» отведите назад переднюю ногу (а), затем нанесите удар той же стопой, круговым ударом пяткой (б).

ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ УДАРЫ

Атака начата; ее нужно перехватить, пока она не закончилась. Вступив в действия позже противника, надо закончить раньше его, следовательно, надо обладать большой скоростью. Своевременный остановочный удар уже сам по себе ужасный ответ; противник нарывается на него всей силой начатого им движения.

Вот два примера (рис. 104):

1. Останавливающий удар ногой.

Когда противник наносит атакующий удар ногой, бейте его пяткой в бедро или пах. При любой атаке кулаком всегда возможно нанести останавливающий удар ногой в корпус.

2. Останавливающий удар кистью.

Когда противник атакует кулаком, уклонитесь в сторону от удара (внутри от оси атаки) и блокируйте его ударом ладони или кулака в грудь или плечевой сустав. Наклонитесь вперед, согнув переднюю ногу и повернитесь туловищем в профиль.

ЗАЩИТА ПРИ УДАРАХ НОГАМИ

Несколько примеров блокирования и уклонов, особенно эффективных против ударов ног (рис. 105):

1. Противник атаковал кулаком и вы блокировали кистью с уклоном туловища назад.

2. Когда он продолжает нападение, атакуя ударом ноги «шассе», повернитесь влево и захватите ногу снизу широким обхватывающим движением той же руки.

3. Резким поворотом опуститесь, приблизившись еще больше к нему для удара кулаком.

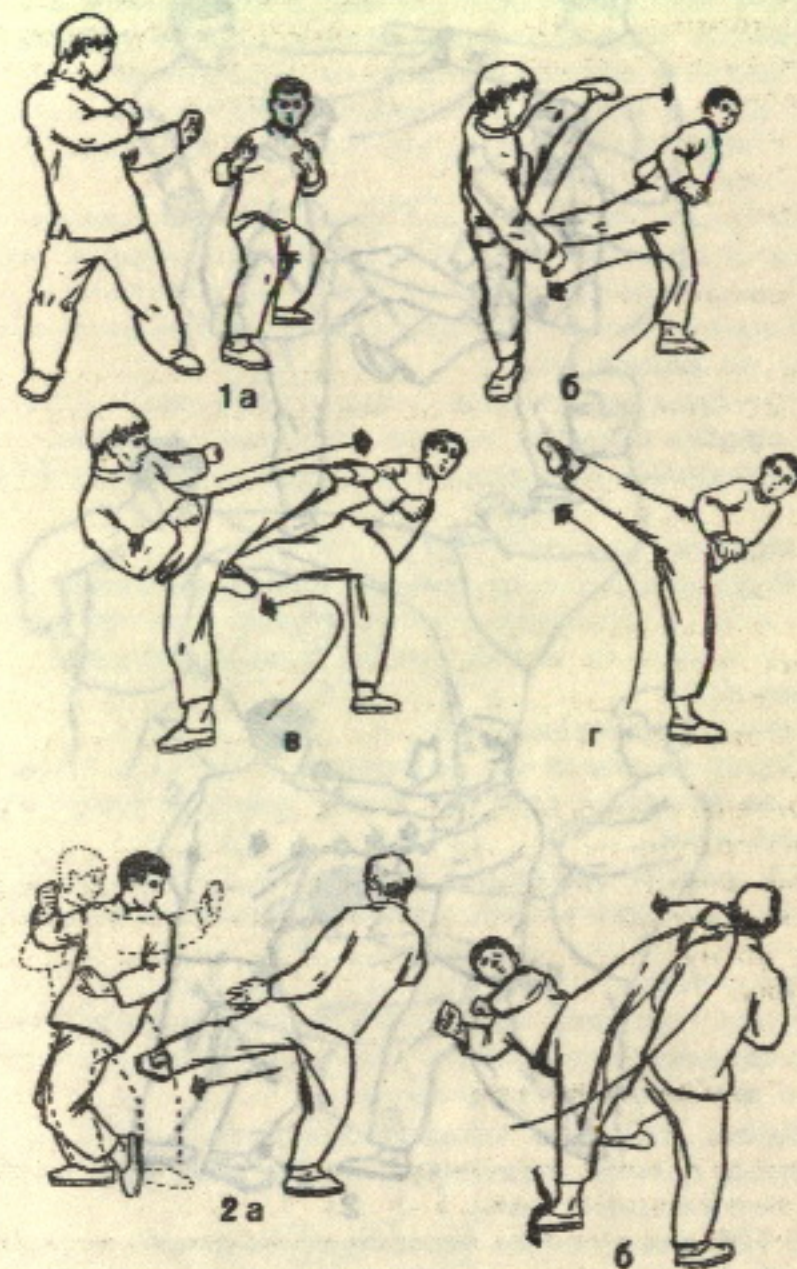


Рис. 103



Рис. 104

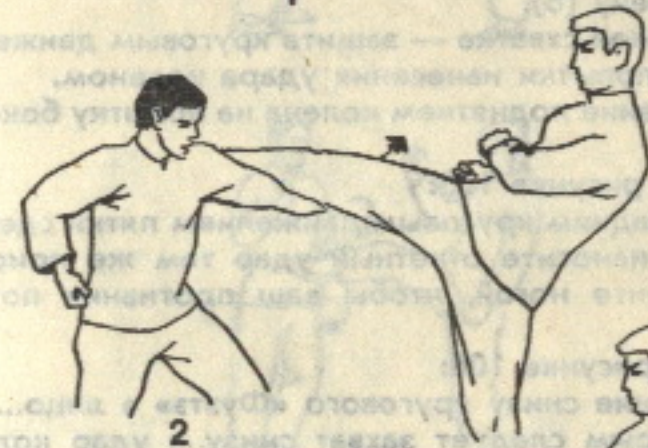
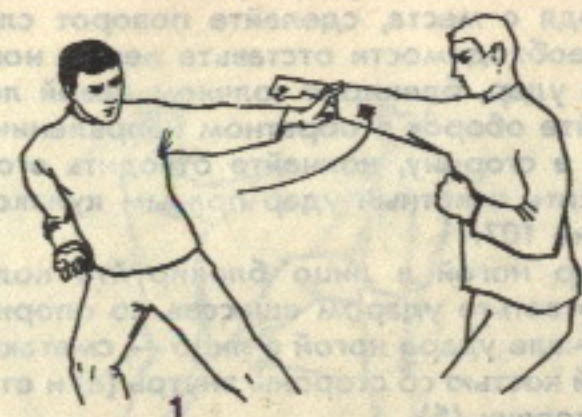


Рис. 105

На рисунке 104 — дан человек от удара ногой.

1. Для выполнения упражнения следует встать на одну ногу. Затем нанести удар той же ногой в направлении головы противника. Если вы достаете ногой, то удар считается выполненным.

2. Не отходя от места, нанести удар ногой в область живота или груди.

Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

Атакующий наносит удар ногой в область живота или груди.

1. Когда противник наносит удар ногой в область живота или груди, то следует отступить назад.

2. Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

Когда противник наносит удар ногой в область живота или груди, то следует отступить назад.

Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

Когда противник наносит удар ногой в область живота или груди, то следует отступить назад.

Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

1. Противник наносит удар ногой в область живота или груди.

2. Когда он продолжает атаковать, то следует отступить назад.

3. Разным способом отступить от удара ногой.

Рис. 105

1. Противник наносит удар ногой в область живота или груди.

2. Не отходя от места, нанести удар ногой в область живота или груди.

3. Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

1. Не отходя от места, нанести удар ногой в область живота или груди.

2. Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

3. Разным способом отступить от удара ногой.

1. Когда противник наносит удар ногой в область живота или груди, то следует отступить назад.

2. Остается только нанести удар ногой в область живота или груди.

3. Разным способом отступить от удара ногой.

1. Противник наносит удар ногой в область живота или груди.

2. Когда он продолжает атаковать, то следует отступить назад.

3. Разным способом отступить от удара ногой.

1. Противник наносит удар ногой в область живота или груди.

2. Когда он продолжает атаковать, то следует отступить назад.

3. Разным способом отступить от удара ногой.

Рисунок 106:

1. Противник наносит удар правой ногой.
2. Не сходя с места, сделайте поворот слева направо и в случае необходимости отставьте левую ногу в сторону и остановите удар, блокируя толчком левой ладони.
3. Сделайте оборот в обратном направлении и, отставив правую ногу в сторону, кончайте отводить его ногу левой рукой. Нанесите ответный удар правым кулаком.

На рисунке 107:

1. На удар ногой в лицо блокируйте коленом снизу вверх (а) и ответьте ударом «шассе» по опорной ноге (б).
2. При начале удара ногой в лицо — сметающее движение берцовой костью со стороны внутрь (а) и ответный удар «шассе» по колену (б).
3. При ближней схватке — защита круговым движением колена против попытки нанесения удара коленом.
4. Блокирование поднятием колена на попытку бокового удара.

На верхнем рисунке 108:

1. На удар задним круговым движением пятки сделайте уклон назад и наносите ответный удар тем же приемом.
2. ...и зацепите ногой, чтобы ваш противник потерял равновесие.

На нижнем рисунке 108:

1. Парирование снизу кругового «Фуэтэ» в лицо...
2. ...за которым следует захват снизу и удар коленом передней ноги...
3. ...и можно добавить, выставляя другую ногу перед опорной ногой противника и подняв выше его атакующую ногу.

Рисунок 109:

1. В ответ на удар круговым движением задней ногой...
2. ...сделайте скользящий шаг к спине противника и парировать его обоими предплечьями.
3. Затем, войдя в соприкосновение с ним, толкните его вперед, сделав «подсечку», если в этом есть необходимость, под опорную ногу.

Рис. 109, внизу: очень часто простое движение наклоном туловища назад, может оказаться достаточным, чтобы противник нанес удар в пустоту, создав тем самым возможность нанести ответный удар. Основное здесь — как можно ближе оставаться к противнику.

Серия А (на рис. 110) иллюстрирует ход действия сходной защиты, но в ответ на круговой удар ногой «Фуэтэ».



Рис. 106

1. Приседаем, наносит удар правой ногой.

2. На ходу в момент, когда мы подносим среднюю ногу в сторону, делаем шаг назад, чтобы избежать удара ногой в ширину.

3. Сдвигаем обе ноги назад, делаем шаг назад, чтобы избежать удара ногой в ширину.

4. Приседаем, наносит удар правой ногой.

5. На ходу в момент, когда мы подносим среднюю ногу в сторону, делаем шаг назад, чтобы избежать удара ногой в ширину.

6. Сдвигаем обе ноги назад, делаем шаг назад, чтобы избежать удара ногой в ширину.



1a



6



2a



6



3



4

Рис. 107



1



2



1



2



3

Рис. 108

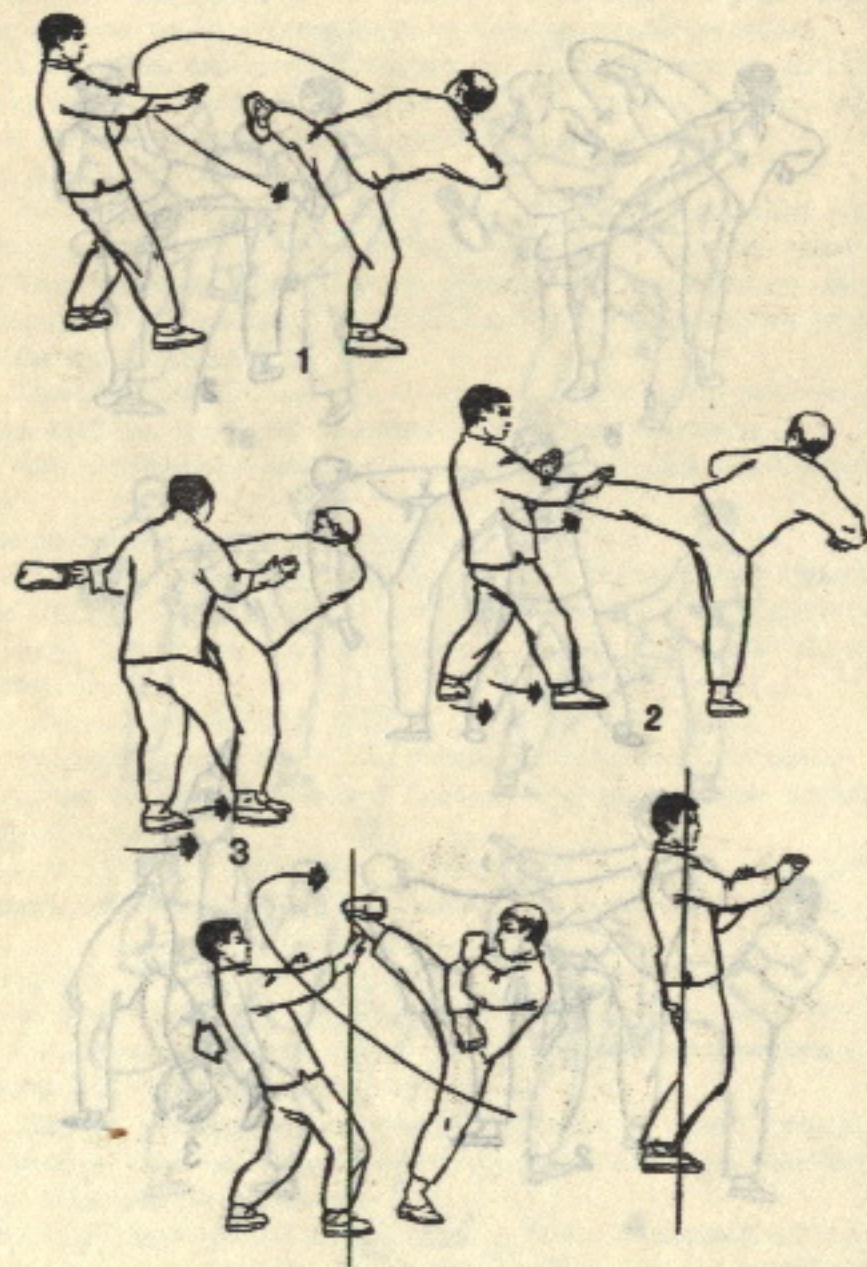


Рис. 109

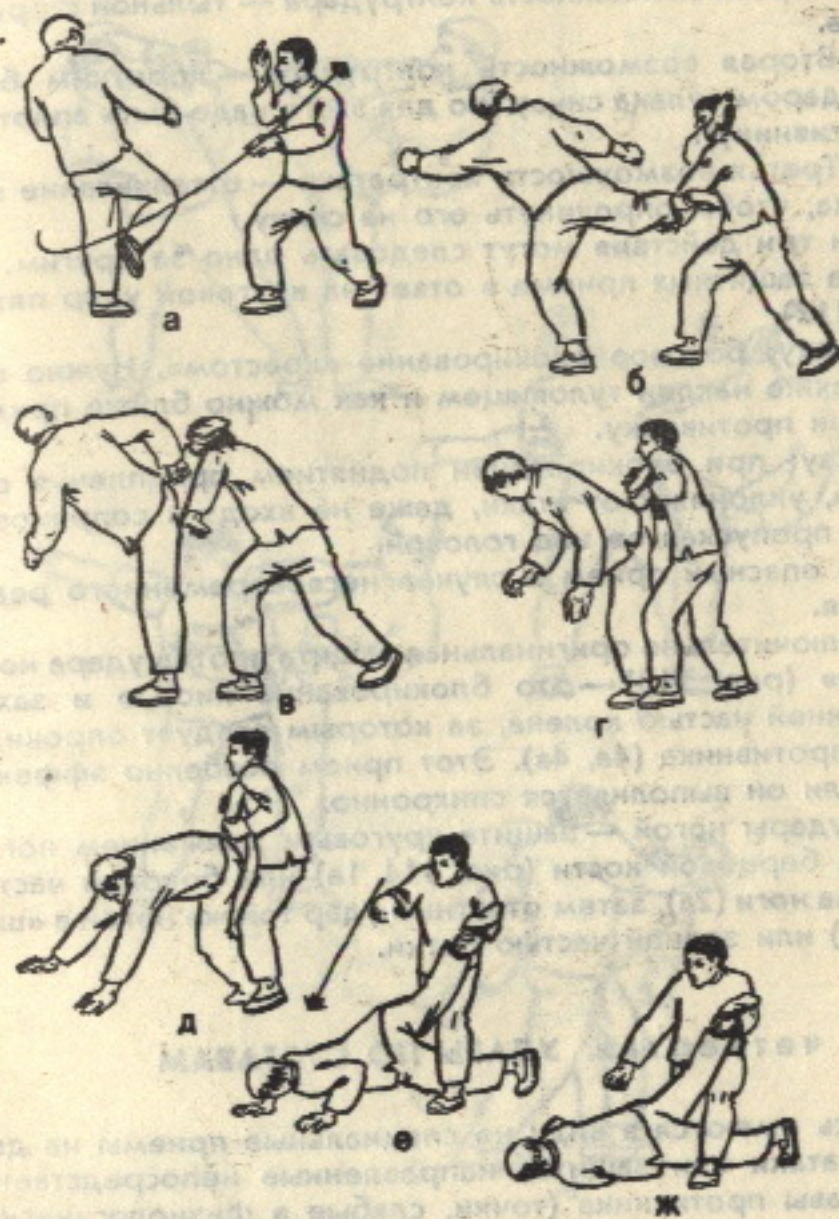


Рис. 110

Рисунок 111:

1. На удар ногой круговой «Фуэтэ» парируйте левой кистью изнутри атаки, приблизившись вплотную к противнику.

2. Первая возможность контрудара — тыльной стороной кулака.

3. Вторая возможность контрудара — коротким боковым ударом кулака снизу (но для этого надо быть вплотную к противнику).

4. Третья возможность контратаки — отталкивание противника, чтобы опрокинуть его на спину.

Эти три действия могут следовать одно за другим.

Два защитных приема в ответ на круговой удар пяткой (рис. 112).

Вверху: боковое блокирование «крестом». Нужно сделать также наклон туловищем и как можно ближе придвинуться к противнику.

Внизу: при блокировании поднятием предплечья опуститься, уклоняясь от атаки, даже не входя в соприкосновение, пропуская ее над головой.

Это опасный прием в случае несвоевременного реагирования.

Исключительно оригинальная защита против удара ногой «Фуэтэ» (рис. 113) — это блокирование кистью и захват внутренней частью колена, за которым следует опрокидывание противника (4а, 4в). Этот прием особенно эффективен, если он выполняется синхронно.

На удары ногой — защита круговым движением ноги с ударом берцовой кости (рис. 114, 1а) или боковой частью подъема ноги (2а), затем ответный удар той же ногой в «шассе» (1б) или задней частью пятки.

Глава четвертая. УДАРЫ ПО СУСТАВАМ

Здесь имеются в виду не специальные приемы на движения атаки или защиты, направленные непосредственно на суставы противника (точки, слабые в физиологическом отношении, — такие, как запястье, локоть, плечо, колено, лодыжка). Удар, с силой нанесенный по этим местам, увечит противника, и на этом бой кончается. Простая угроза вывиха также может его урезонить.

На тренировках эти приемы следует только слегка намечать.

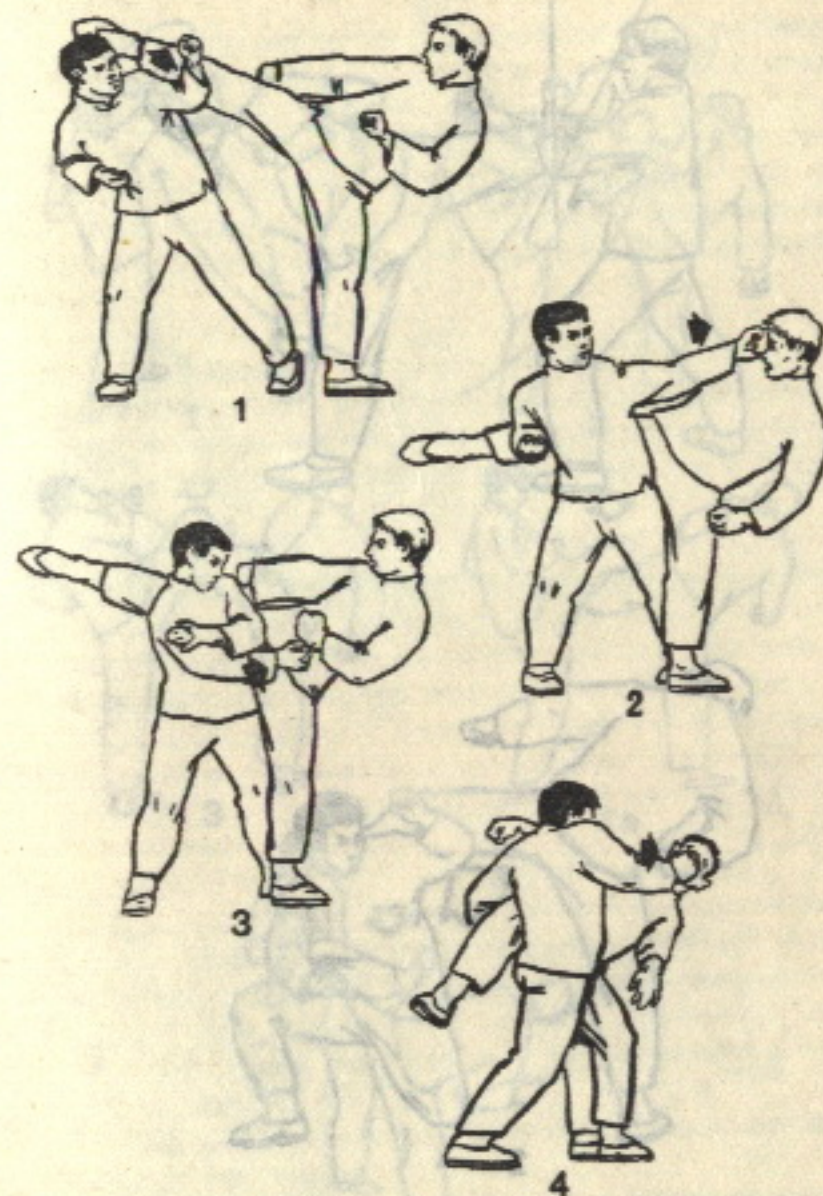


Рис. 111

Рисунок 112.

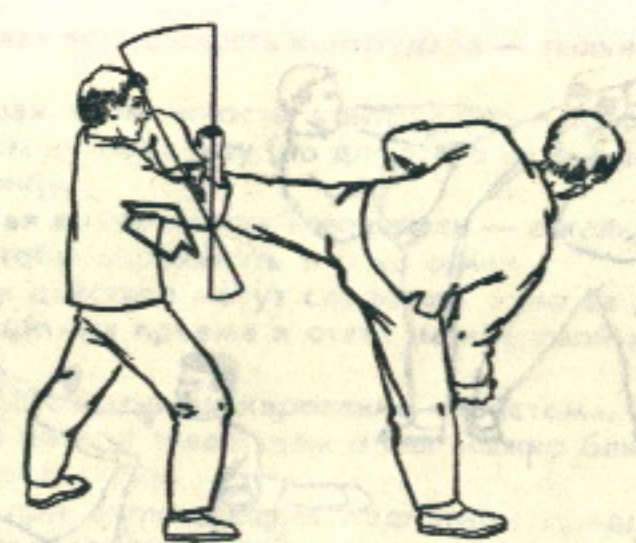


Рис. 112

Рисунок 113.

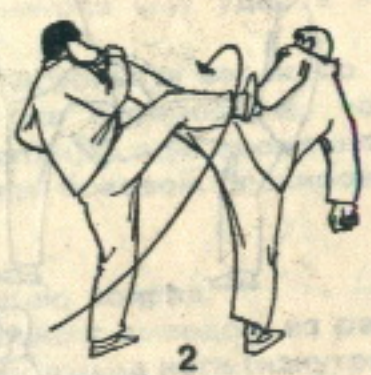


Рис. 113



Рис. 114

На рисунке 115:

1. Когда противник нападает верхним ударом кулака, увернитесь в сторону от атаки и блокируйте обоими предплечьями.

2. Схватите его запястья и тяните на себя, толкая коленом в бедренный сустав и нанося ему удар в лицо (или толкая его в плечо).

Давите на него коленом, используя вес всего тела.

На нижнем рисунке: то же париование, но ударом в колено (прямым ударом пятки) и одновременно «железным» ударом в локоть (как при боковом блокировании снаружи внутрь).

На рисунке 116:

1. Боковое «шассе» по краю колена.

2. Прямое «шассе» в колено с выводом из равновесия.

3. Удар внешней частью подъема ноги (изнутри в сторону), целясь в колено (внутренняя часть) или в бедренный сустав.

На рисунке 117:

2. Когда противник атакует левым кулаком, уклонитесь в сторону и парируйте захватом локтя левой кистью.

3. Когда левая рука поднимает локоть, правая хватает запястье сверху. Начинайте поворот на левой ноге.

4. Продолжая поворот влево, поставьте правую ногу так, чтобы оказаться за спиной противника. Толкните в локоть и потяните его запястье правой рукой. В результате — очень болезненный выверт руки.

На рисунке 118:

1. Противник, приближаясь, пытается нанести удар правым кулаком. Вы парируете внешней стороной руки.

2. Вы выворачиваете ему руку слева направо правой рукой за запястье, левой — за локоть. Противник сопротивляется. Вы пытаетесь вывести его из равновесия подсечкой передней лодыжки.

3. Противник уклоняется, подняв колено, оставив вашу ногу висеть в воздухе.

4. Прежде чем противник успеет нанести вам удар поднятой ногой, ударьте его пяткой в колено опорной ноги, что позволит вам остаться лицом к нему.

На рисунке 119 показан вариант выворачивания руки, уже выполненный в предыдущем примере, а также на нижеприведенном рисунке. Если вам удалось достаточно поднять локоть противника (чтобы облегчить действие, сделайте шаг влево) и раскрыть его бок, контратакуйте прямым ударом

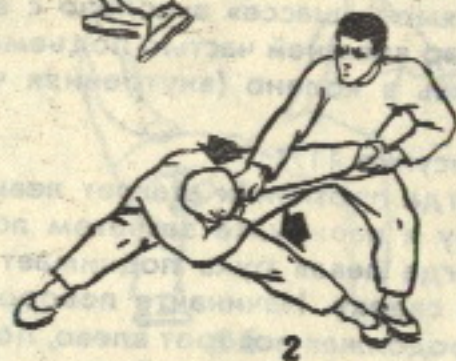


Рис. 115



Рис. 116

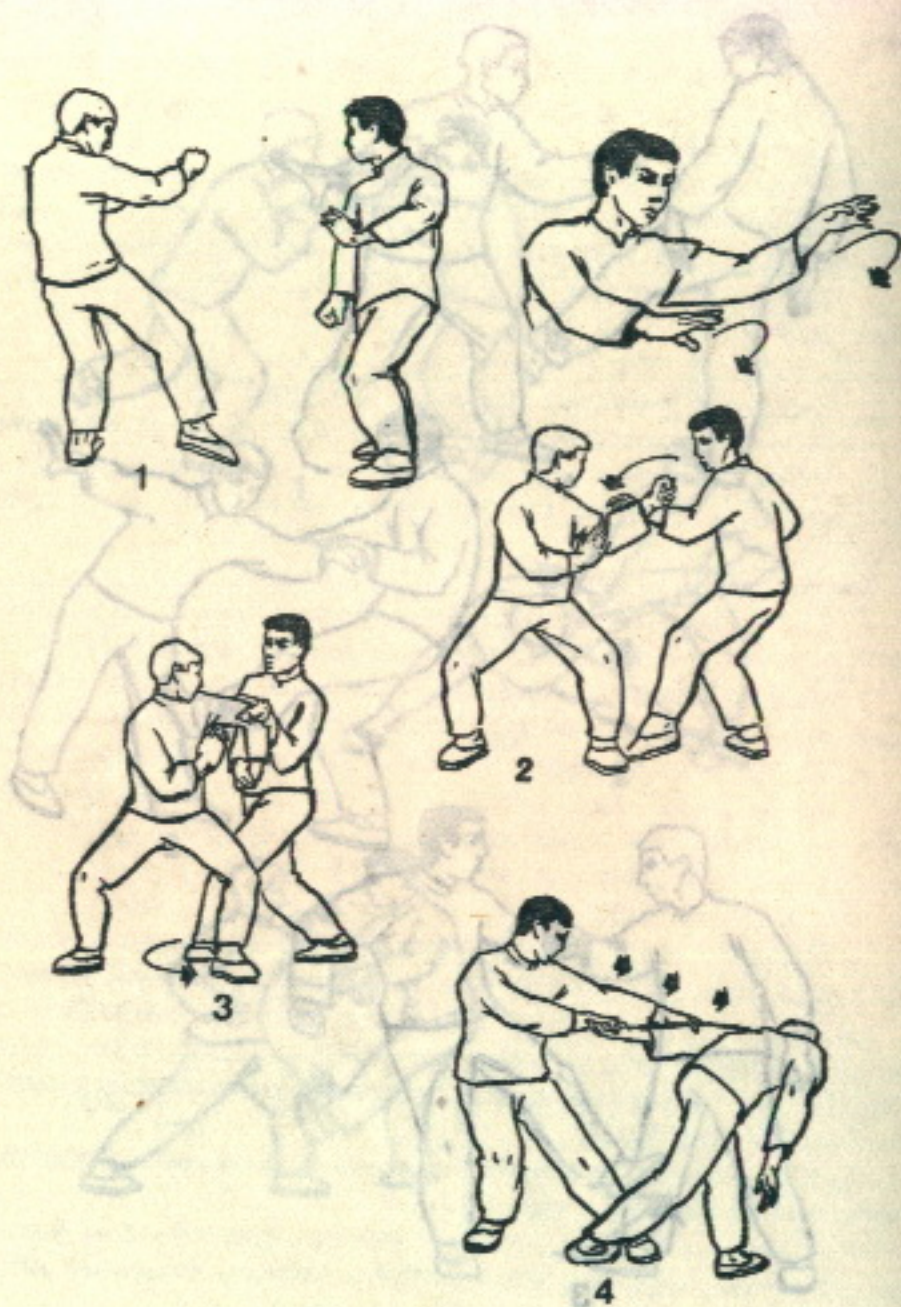


Рис. 117



Рис. 118

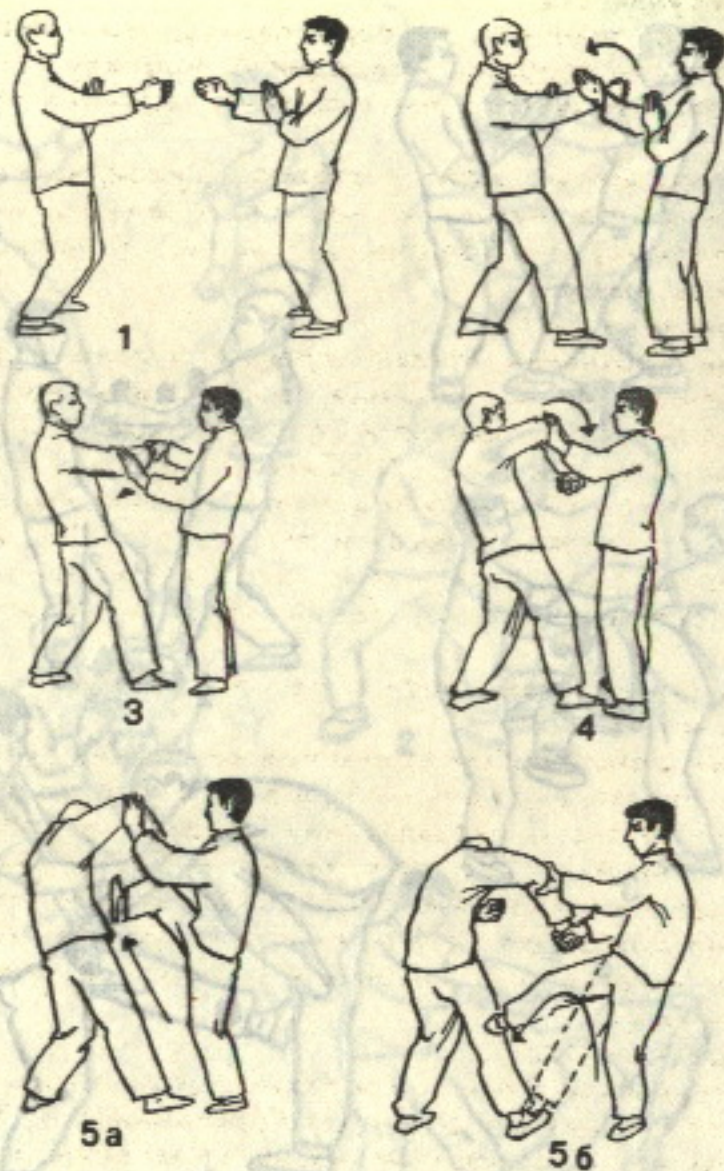


Рис. 119

ноги (5а). Также вы можете нанести удар боковым «шассе» в колено или лодыжку (с целью свалить его на землю) с небольшим поворотом на опорной ноге.

На рисунке 120:

1. Та же атака и то же париование, что и перед этим.
2. Попытка подцепить переднюю лодыжку противника; но он сопротивляется, упираясь всем телом на переднюю ногу.

3. Сразу же, не пытаясь побороть силой, контратакуйте той же ногой по внутренней части колена (ударом боковой части подъема) или в бедренный сустав, или носком в нижнюю часть живота.

На рисунке 121:

Когда противник атакует правым кулаком, парируйте удар толчком кисти, нажимая своей правой ногой на его ногу лодыжкой к лодыжке и коленным выступом на внешнюю часть его колена (2). Сильно нажимая коленом и кистью, вы тем самым выводите противника из равновесия назад и это может вынудить его упасть (3). Вы можете также продолжать давить коленом на его колено, став ему на подколенную впадину левой ногой и раздавливая ее (4—6).

Этот прием очень эффективен в ближнем бою.

На рисунке 122:

Сильнодействующий прием выворачивания руки, получаемый вследствие двойного эффекта от удара кулаком в локтевой сустав и надавливания коленом в подколенный сгиб противника. Обратите также внимание на вариант блокирования захватом кисти (А, б), а также на отклонение туловища для защиты (1) с тем, чтобы со всей силой вернуться в начальное положение и потянуть к себе запястье противника (2).

На рисунке 123:

Классическое Ву-Шу использует также различные приемы для связывания обеих рук противника. В Винг Цунь известны под названием Фонь Сао, но встречаются и в других стилях. Это довольно хитроумные приемы и получается, словно противник сам связал себя руки...

Тщательно изучая рисунки, вы поймете принцип этих действий (обратите внимание, что в п. 3 противник пытается вывернуть вам руку, но в п. 4 вы используете создавшееся преимущество, идя в направлении его движения вместо того, чтобы оказывать сопротивление, сгибая внутрь локоть и прижимая к себе кисть). А дальше — легче...



1



2



3

Рис. 120



1



2



3



4



5



6

Рис. 121



Рис. 122

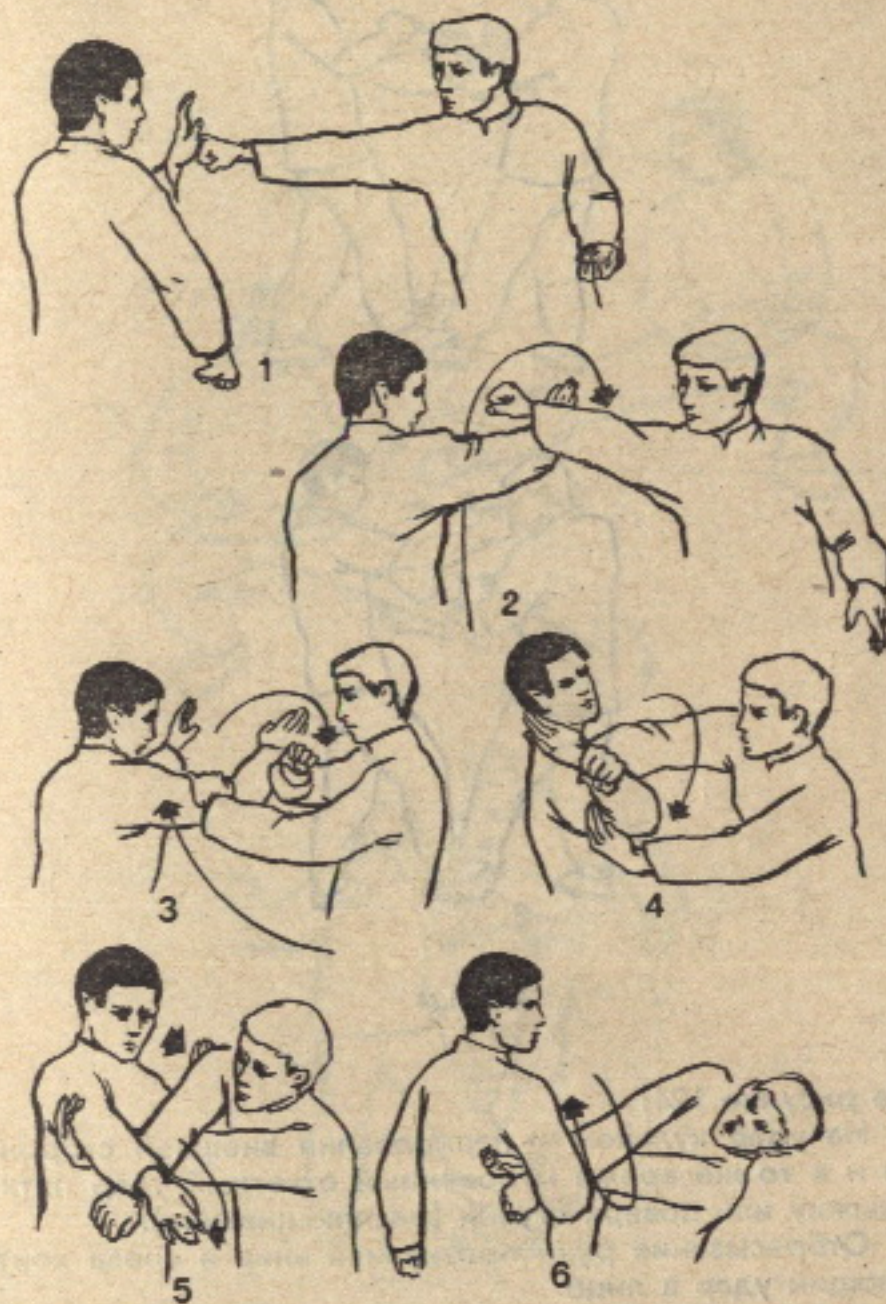


Рис. 123



1



2

Рис. 124

На рисунке 124:

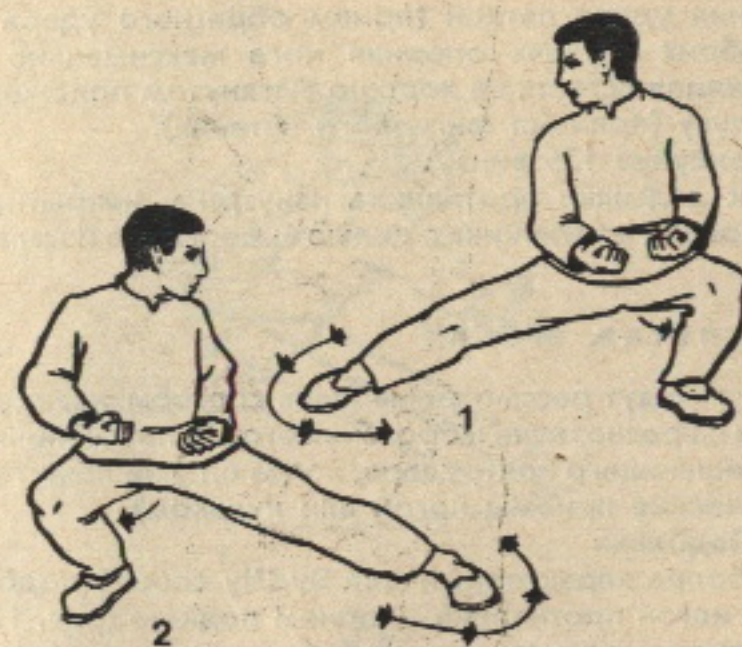
1. На удар кулаком — парирование внешней стороной кисти и в то же время мгновенный ответный удар пяткой в лодыжку или поверх ступни (расплющивание).

2. Отбрасывание руки противника вниз и снова контратакующий удар в лицо.

Если выкручивание руки не удастся, применяйте другие приемы.

На рисунке 125:

Два способа нанесения ударов по лодыжке противника в обратной стойке стрелы и лука с поворотом по опорной ноге.



2

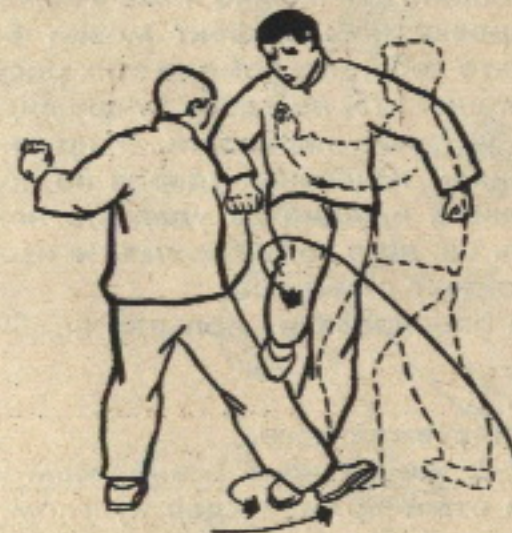


Рис. 125

1. Низкое поворотное движение снаружи внутрь для нанесения удара верхней частью натянутой ступни (прием удара кругового «Фуэтэ»).

2. Низкое поворотное движение изнутри в сторону для нанесения удара пяткой (прием обратного удара пяткой).

В обоих случаях опорная нога максимально согнута, а атакующая остается в хорошо вытянутом положении, описывая дугу (принцип фигурного катания).

На рисунке 125 внизу:

Блок лодыжки противника изнутри и накрытие другой ногой колена противника с целью вывести его из равновесия.

Глава пятая. БРОСКИ

Здесь будут рассмотрены лишь способы выведения противника из равновесия и бросания его, но не заключительные фазы решающего контрудара, когда он уже лежит на земле (классические приемы ногой или кулаком).

А. Подбивка

Наиболее характерный для Ву-Шу способ подбивки передней ногой противника — прием подката (рис. 126). Подкат следует выполнять как можно ниже к земле, что требует хорошей тренировки ног: эффект может быть разрушительным. Заметьте себе, что номера этих рисунков соответствуют номерам рис. 125, но здесь лучше видны подробности действий и ударные плоскости. В противоположность сходным движениям нанесения ударов по лодыжке, эти — более амплитудные, идущие за ударную ногу противника с целью подбить ее, но в то же время не настолько, чтобы она потеряла контакт с землей.

Два способа блокирования попытки подбить переднюю ногу подкатом.

Рисунок 127, 1:

Подъемом атакуемой ноги.

Рисунок 127, 2: навалившись всем весом на атакующую ногу и нанося в ответ прямой удар кулаком.

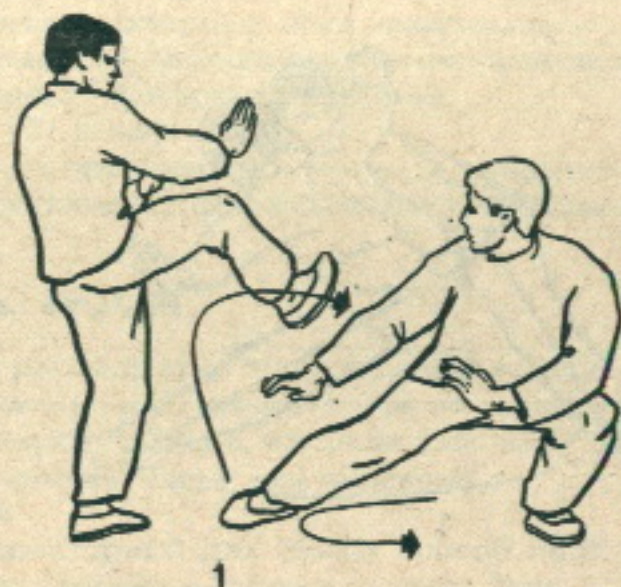
Иногда во время боя приходится оказаться на земле либо потому, что был выведен из равновесия, либо специально, вводя противника в заблуждение.

В таком положении остается либо нанести ему удар (см. рис. 68), либо сбить его ловким подцепом ноги.

Рисунок 128, вверху: подбивка пятки подъемом ноги (в угол лодыжки) и толчок в переднюю часть колена подошвой ноги.



Рис. 126

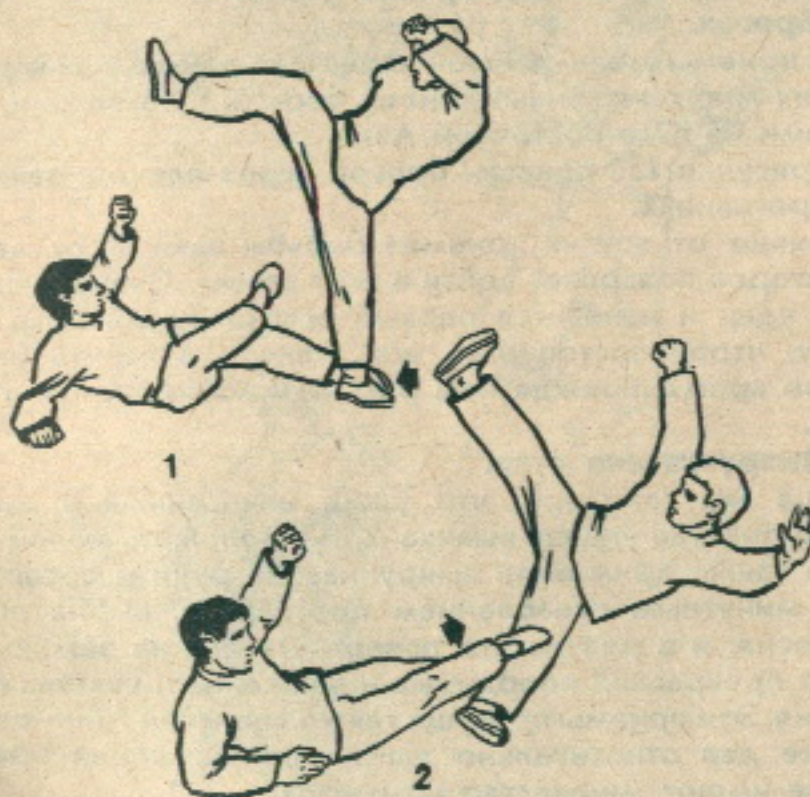


1



2

Рис. 127



1

2

Рис. 128

Подходит и когда оказываешься в профиль к противнику. Внизу: та же подбивка в пятку и толчок в переднюю часть колена, но изнутри (пальцы направлены наружу). Применяется, когда оказываешься на спине.

Б. Подхват с отхватом («вилка») (рис. 129).

Этот прием хорошо известен в японской дзю-дзюцу и подхвачен другими видами борьбы.

Когда противник наносит удар ногой круговым движением «Фуэте», наклонитесь вперед, приблизившись к нему, и ухватите его за ногу снизу вверх в локтевой изгиб.

Сразу же заведите свою ногу сзади его упорной ноги. Этого бывает достаточно, чтобы бросить противника без подбивки его ноги.

Этот прием возможен лишь при круговых атаках, он слишком медленный для прямой атаки.

В. Бросок.

Эти приемы стали основой японского дзюдо, как впрочем и других многочисленных стилей борьбы с захватами, пришедшими из Юго-Восточной Азии.

На рисунке 130 показан бросок через плечо с захватом руки противника.

Отличие от других приемов борьбы зависит от движения, которое позволяет войти в этот захват. Сначала блокируется удар и наносится первый остановочный удар противнику, чтобы заstopорить его атаку и ослабить его на какое-то время, прежде чем рискнуть войти корпус в корпус (1).

Г. Выкручивание руки.

Выше мы говорили, что удар, нанесенный в локоть, а также простая угроза вывиха могут положить конец бою. Можно также применить выкручивание руки и воспользоваться минутным ослаблением противника, выбив его из равновесия, и в результате повергнуть его на землю. Это требует прекрасной координации движений и чувства перемещения. Эти приемы присущи также японской Айки-дзюцу.

Ниже два относительно легких для усвоения приема, которые имеют множество вариантов.

Выкручивание и подбивка (рис. 131, 1).

Когда противник наносит верхний удар правым кулаком, приблизившись к вам, парируйте, отступая, внешней частью правой кисти (а, б). Схватите его запястье левой рукой (в) и отведите его вниз выкручивающим движением, угрожая ему освободившейся правой кистью, на что он ставит блок левой (г), отпустите его правое запястье и поднимите своей



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131

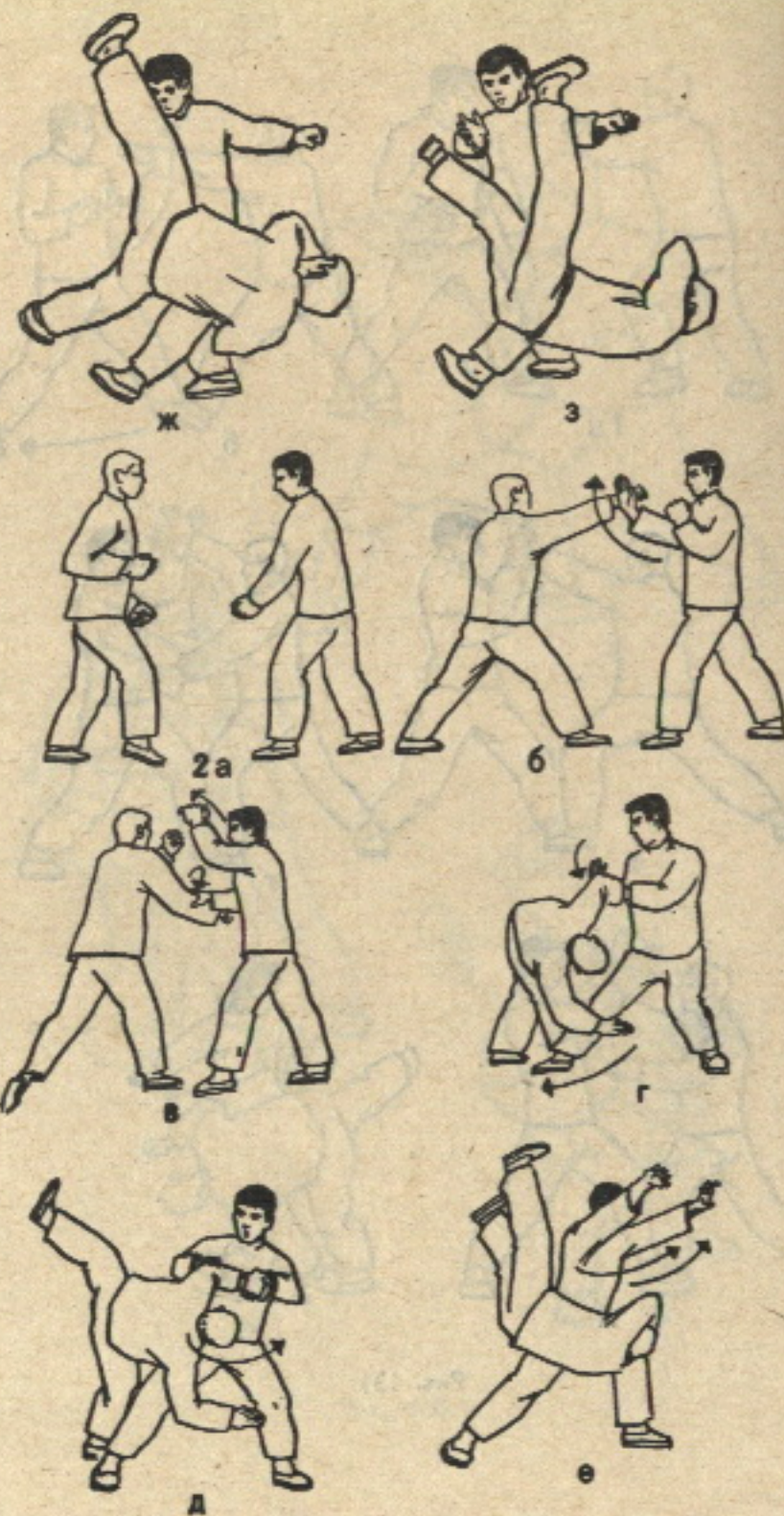


Рис. 132

левой кистью его левую руку (д), которую вы закидываете вниз внутрь и одновременно ставьте блок левой ногой против его опорной ноги (е). Сделав таким образом блок своей ногой и руками, вы бросаете противника, который, теряя равновесие, падает вперед (ж, з).

Выкручивание и блок (2).

Атака и парирование те же, что и в предыдущем примере (а, б), но противник наносит удар вперед правым кулаком в лицо, а затем левым. Коротким ударом сбоку правой кистью выведете его на мгновение из равновесия, помешав развиться его второй атаке, и в то же время, прикрываясь левой кистью (в). Как только эта кисть коснется снизу его левой руки, отпустите правую кисть и ударьте ею в локоть его левой руки, одновременно отставляя левую ногу и ставя блок правой ногой под правую ногу противника (г). С силой разверните корпус вправо, сделав толчок руками и выпрямив правую ногу (д). Бросьте противника (е).

Д. Опрокидывание (рис. 132).

При уклоне (1 — боковое парирование на удар кулака) передняя нога становится позади передней ноги противника, чтобы вплотную приблизиться к его боку, затем как бы маятниковым движением спереди назад подбивается его нога. На рисунке 132, 2 — потеря равновесия достигается простым движением правой кисти у шеи противника и левой кисти, которая хватает его за плечо для переворота: вторая причина падения противника — блок ногой. Если он продолжает сопротивляться — сделайте подсечку правой ногой.

Е. Подбивка.

Передняя нога ставится сзади передней ноги противника, чтобы подбить ее. Подбивка делается на уровне земли, либо движением впереди, либо снаружи внутрь.

Передняя подбивка (рис. 133).

Пример: противник атакует ударом кулака, который парируется сверху и со стороны внутрь с отставлением передней ноги назад (2). Делайте подбивку задней ногой, вызывая потерю равновесия у противника, выкручиванием запястья назад и вверх.

Боковая подбивка (рис. 134).

Противник атакует ударом кулака, который вы парируете снаружи внутрь (1). Контратакуйте кулаком в бок, поддерживая блокирование другой рукой и подставляя ногу сзади него (2, 3). Делайте подбивку вращением бедер в направлении движения и толчком передней кисти в противоположную сторону (4).

Обращаем внимание, что в свободном поединке подбивка делается на «лету».

Ж. Опрокидывание.

В приемах этого типа противника опрокидывают назад без применения подбивок. Падение происходит здесь за счет воздействия всего корпуса обороняющегося, который вступает в силовое противоборство с нападающим, используя его кинетическую энергию и возвращая ее в начальную точку. Эти приемы прорабатываются также в Айки-дзюцу.

1-й пример (рис. 135).

Противник нанес удар правым кулаком, который вы блокировали левым (1). Контратакуйте передним ударом ноги, который блокирован (2), затем поставьте ногу поближе к противнику, положив ему на шею руку ладонью наружу (3). Бросьте его на землю поворотом бедер влево (4).

Обратите внимание на то (4), что если противник при падении пытается противостоять вам, усевшись на заднюю

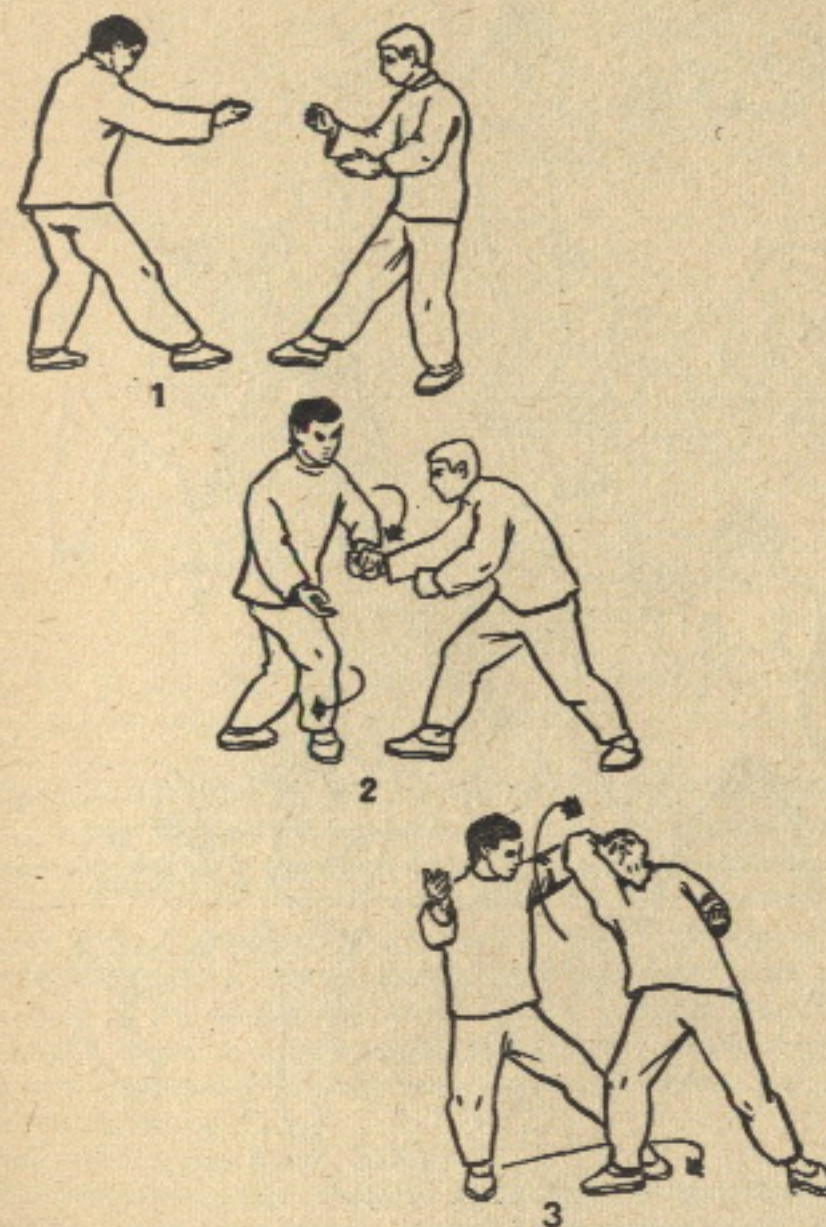


Рис. 133

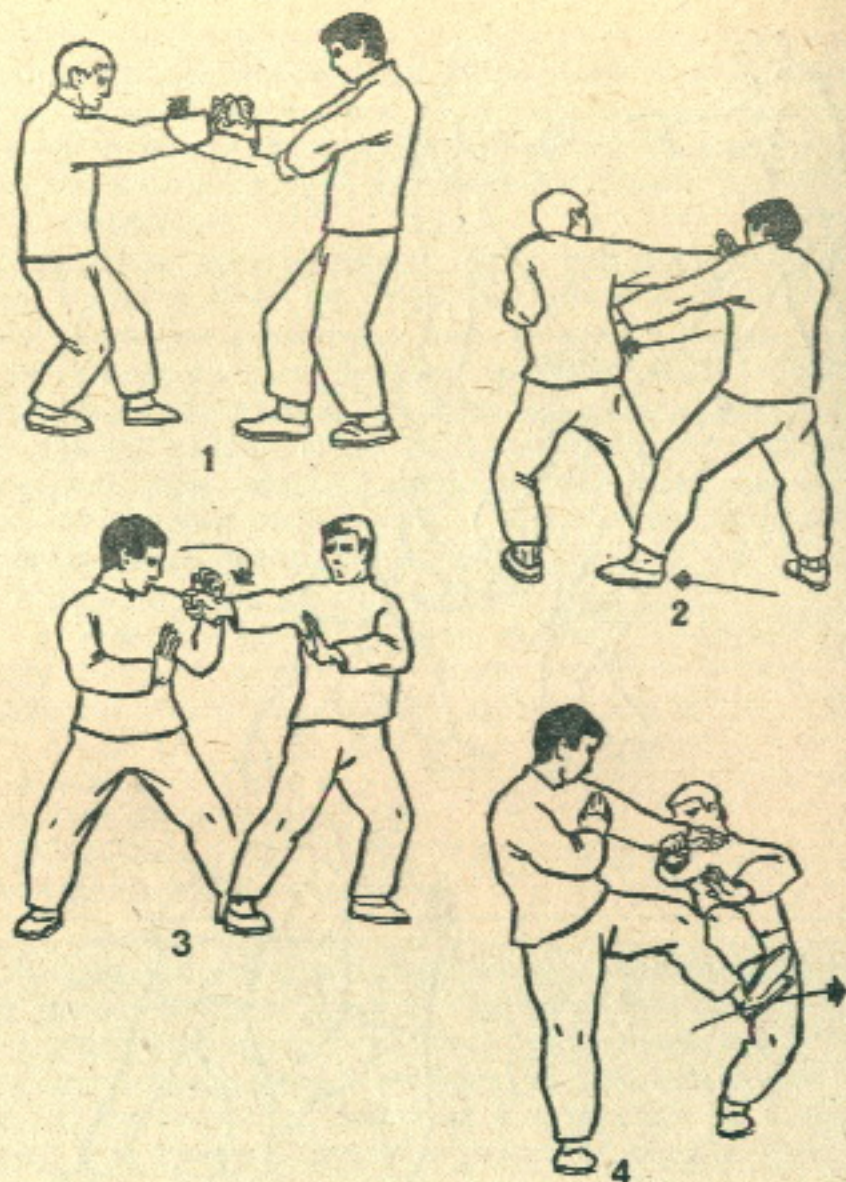


Рис. 134

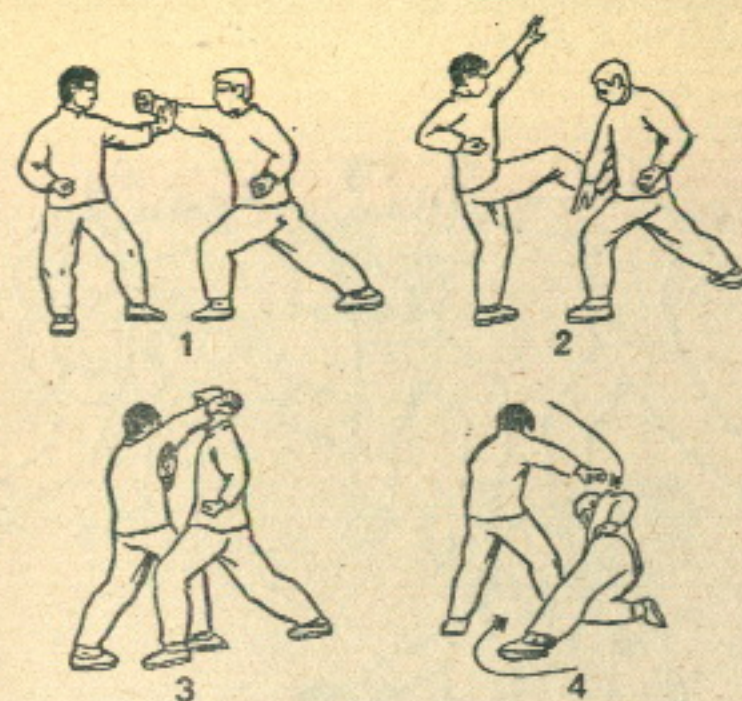


Рис. 135

ногу, он оказывается в выгодной позиции для подбивки пятки вашей передней ноги (стрелка).

2-й пример (рис. 136).

Противник атакует правым кулаком в реверсивной позиции, и вы парируете внешней стороной правой руки (1). Сделайте оборот в правую сторону для блокирования внутренней стороной левой руки (2). Поставьте левую ногу вперед и приготовьте правую кисть (3). Отбейте его руку коротким ударом левой кисти, поставьте пошире правую ногу (вглубь к противнику и немного в сторону), оттолкните его назад вправо с помощью правой вытянутой руки (4). Если все движения отработаны одновременно, он должен повалиться назад (5).

3-й пример (рис. 137).

Вы наносите удар правым кулаком, но противник парирует (1) и пытается провести выкручивание руки, подводя левую кисть к вашему локтю. Немедленно хватайте его за предплечье левой рукой — (2), отведите свою правую руку, продолжая удерживать захват левой (3), и опрокиньте противника, как и в предыдущих примерах.

Это такие приемы, применяемые в рукопашных схватках, которыми изобилует боевое Ву-Шу (см. главу 6).

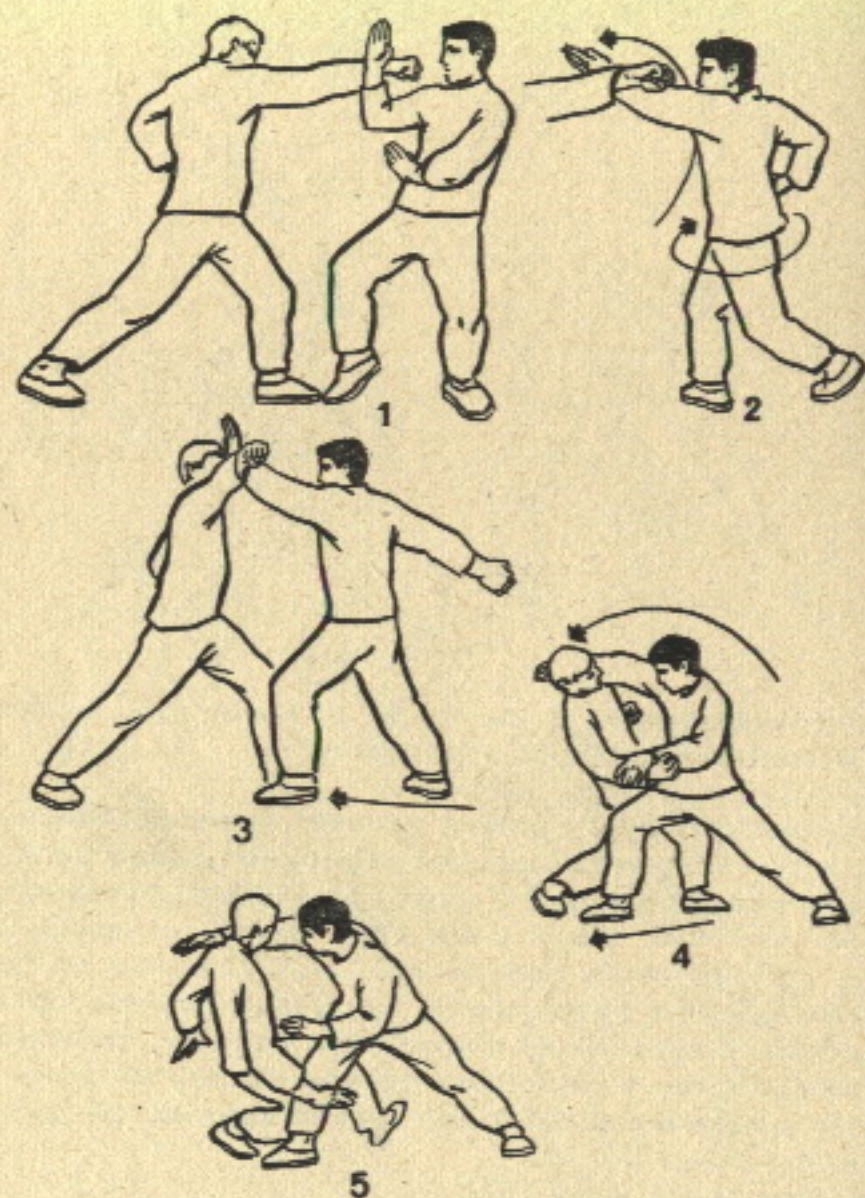


Рис. 136

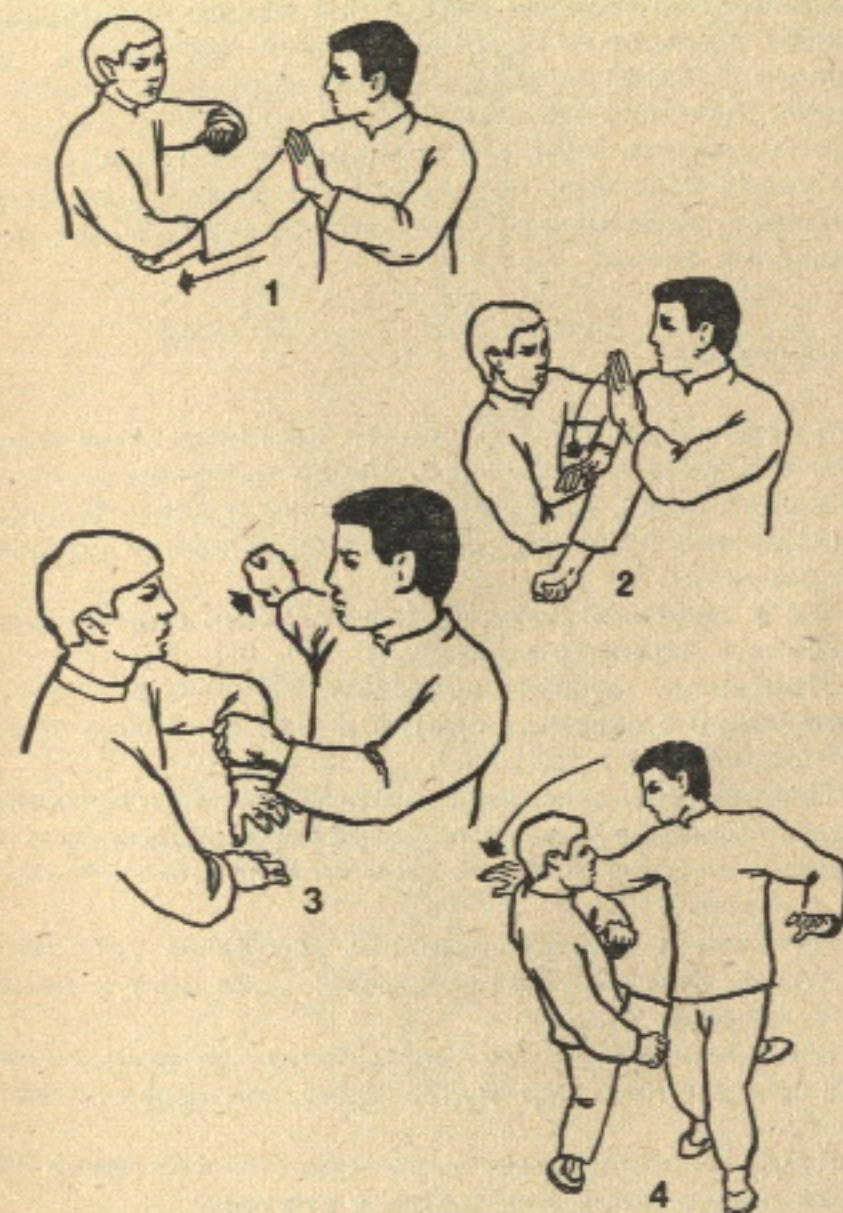


Рис. 137

Глава шестая. ЗАВЯЗКА БОЯ

Эта глава посвящена серии условных этюдов, во время которых усваиваются основные приемы. Их разнообразие бесконечно. Мы сможем дать о них общее представление. Основное правило — партнер должен применять только указанные приемы нападения или защиты до полного их усвоения; наконец, приемы не должны завершаться действительным ударом. Этот тип тренировок соответствует Якусю Кумитэ в Каратэ, но здесь они более разнообразны.

Читатели, знакомые с Каратэ, найдут здесь много нового в отношении завязки боя.

ПРОСТЫЕ ФОРМЫ

Эти серии покажутся наиболее классическими тем, кто знаком с Каратэ и Таеквондо. Число приемов, ведущих к завершению атаки, сокращено. Однако и здесь бесчисленное множество приемов завершается условной концовкой.

На рисунке 138:

1. Вы в защитной позиции (для ясности описания, вы — на рисунке с черными волосами).

2. Противник атакует круговым «Фуэте» в корпус, вы делаете уклон с отводом правой рукой и блоком толчком левой ладони в его лодыжку.

3. Противник выставляет свою ногу вперед и продолжает атаковать правым кулаком; парируйте левой кистью и нанесите ответный удар тыльной стороной правого кулака.

На рисунке 139:

1. Противник атакует широким круговым ударом правого кулака, который вы парируете; одна ногу у него выдвинута вперед.

2. Он применяет тот же прием левым кулаком, выдвигая вперед правую ногу. Парируйте влево, отставляя назад правую ногу.

3. Когда он продолжает выполнять «шассе» левой ногой, опустите левую кисть для блока в сторону.

4. ...и наносите контрудар правой пяткой в колено его опорной ноги.

На рисунке 140:

1. Вы в защитной стойке.

2. Атакуйте при приближении к противнику правым кулаком. Противник парирует левым, правая нога впереди.

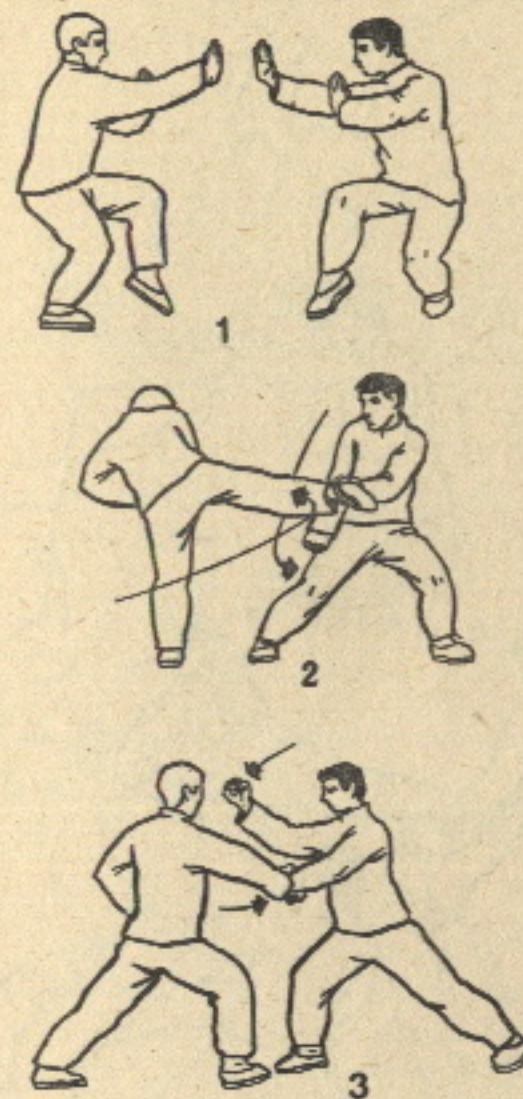


Рис. 138

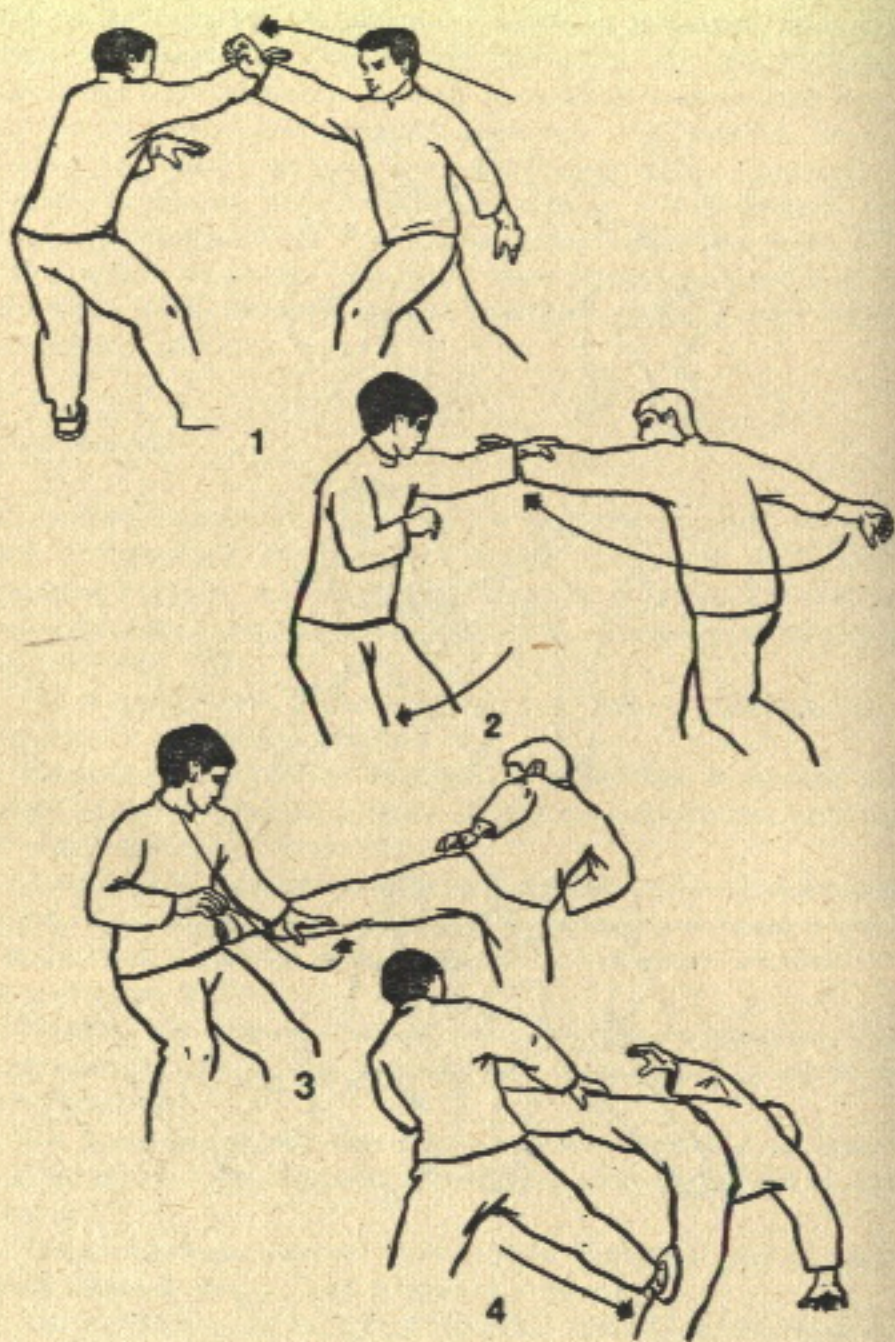


Рис. 139

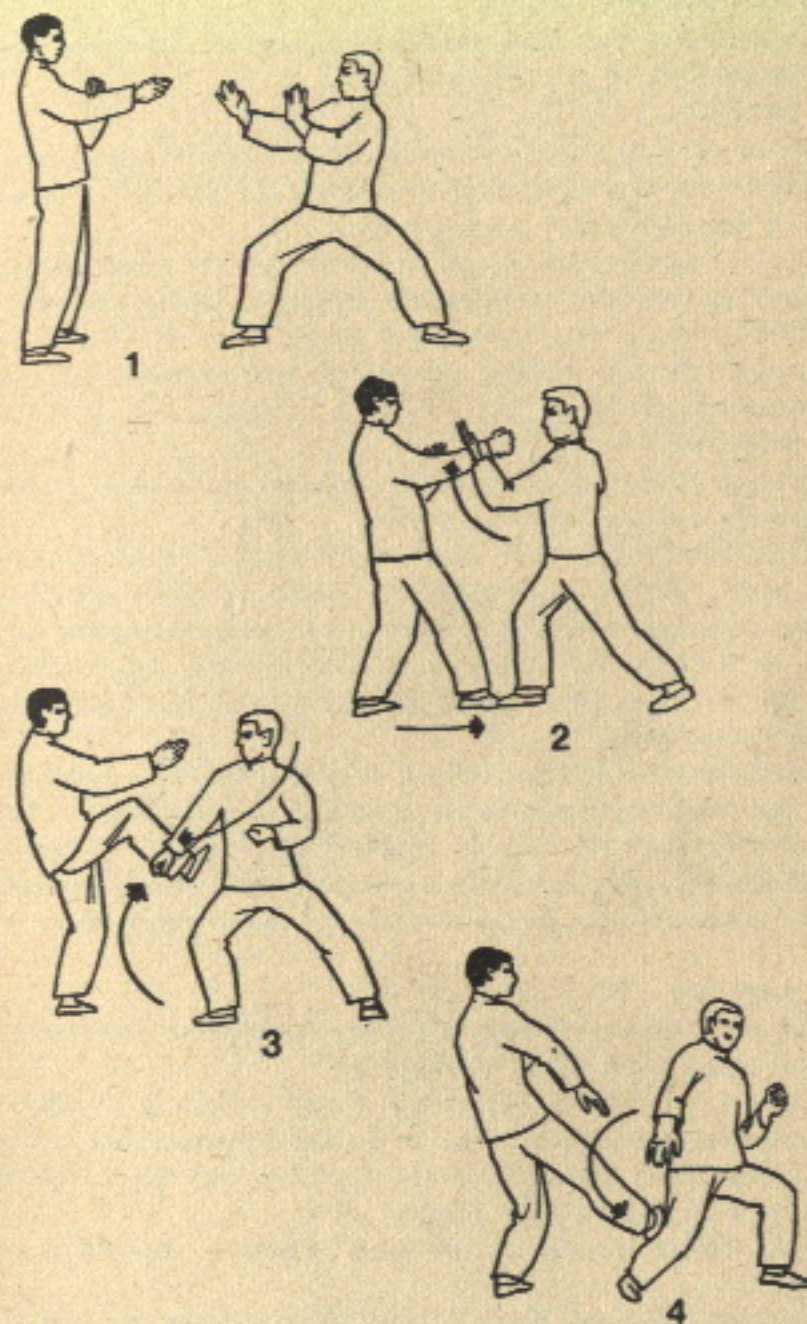


Рис. 140

3. Начинайте вторую атаку передней ногой. Но противник парирует удар спереди сметающим блоком правой руки с поворотом бедер.

4. Заканчивайте бой низким «шассе» той же ногой в подколенный сгиб передней ноги.

На рисунке 141:

1. Атакуйте правым кулаком, приближаясь к противнику.

2. Противник парирует внешней стороной обеих рук.

3. ...и выкручивает вам руку.

4. Не сопротивляясь, сделайте широкий шаг к нему, что усиливает движение и выводит его из равновесия.

5. Воспользуйтесь этим для нанесения ответного бокового удара правой ногой, сохраняя равновесие за счет его собственного хвата.

На рисунке 142:

1. Когда противник атакует левым кулаком, парируйте внутренней частью правой руки.

2. Противник атакует левым кулаком, выдвигая вперед левую ногу, затем скрещивает сзади правую ногу, чтобы выиграть расстояние. Отступите скользящим шагом в той же стойке и парируйте левым предплечьем одновременно.

3. Наносите ответный удар коротким боковым ударом правым кулаком.

На рисунке 143: противник атакует правым кулаком, который вы парируете левой кистью и наносите ответный удар вытянутыми пальцами правой кисти (1). Но противник ставит блок (2). Немедленно отведите правое предплечье (3) и снова ударьте тыльной стороной вертикального кулака (4, 5).

На рисунке 144:

1. Блокируйте внутренним парированием ладонью вверх широкий круговой удар кулаком.

2. Затем нанесите ответный удар правым кулаком тем же круговым движением, что и при предыдущем парировании (широким движением снаружи внутрь). Противник уклоняется отводом туловища.

3. ...и контратакуйте прямым ударом правого кулака в корпус.

Отведите правую руку и парируйте сметающим движением от себя в сторону.

4. Контратакуйте боковым «шассе» правой ногой.

На рисунке 145:

1. Блокируйте внешней частью руки в стойке всадника удар противоположным кулаком в лицо.

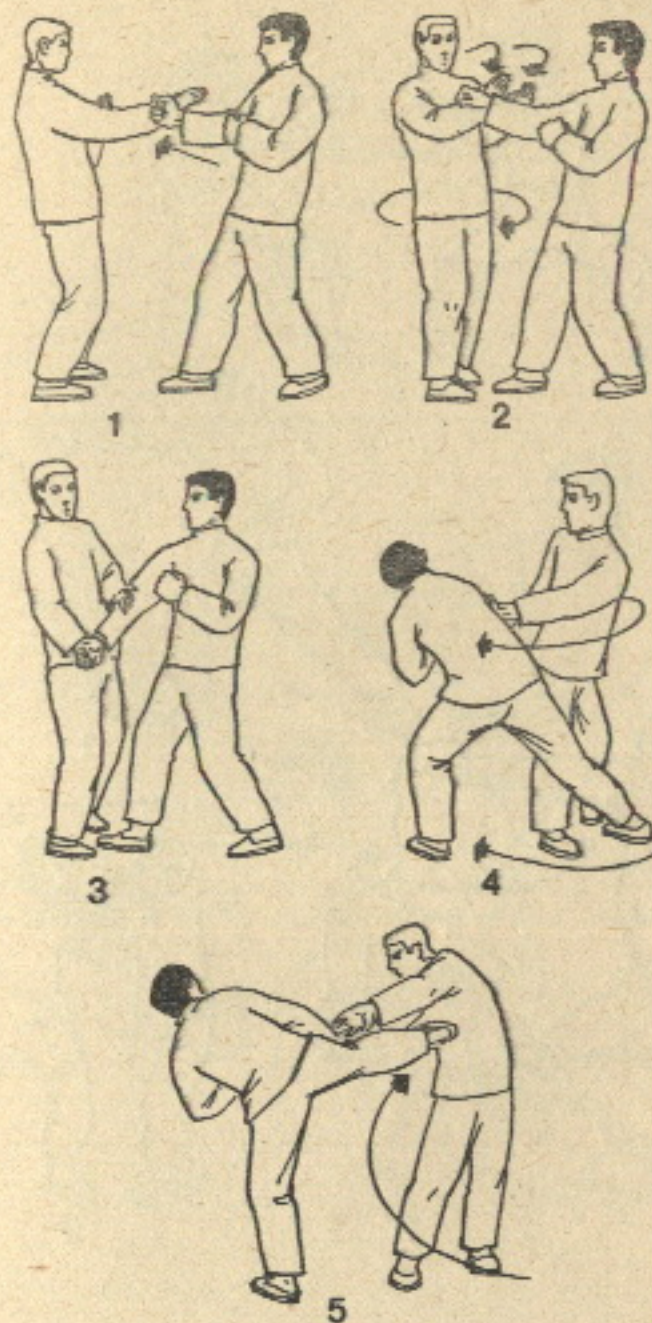


Рис. 141

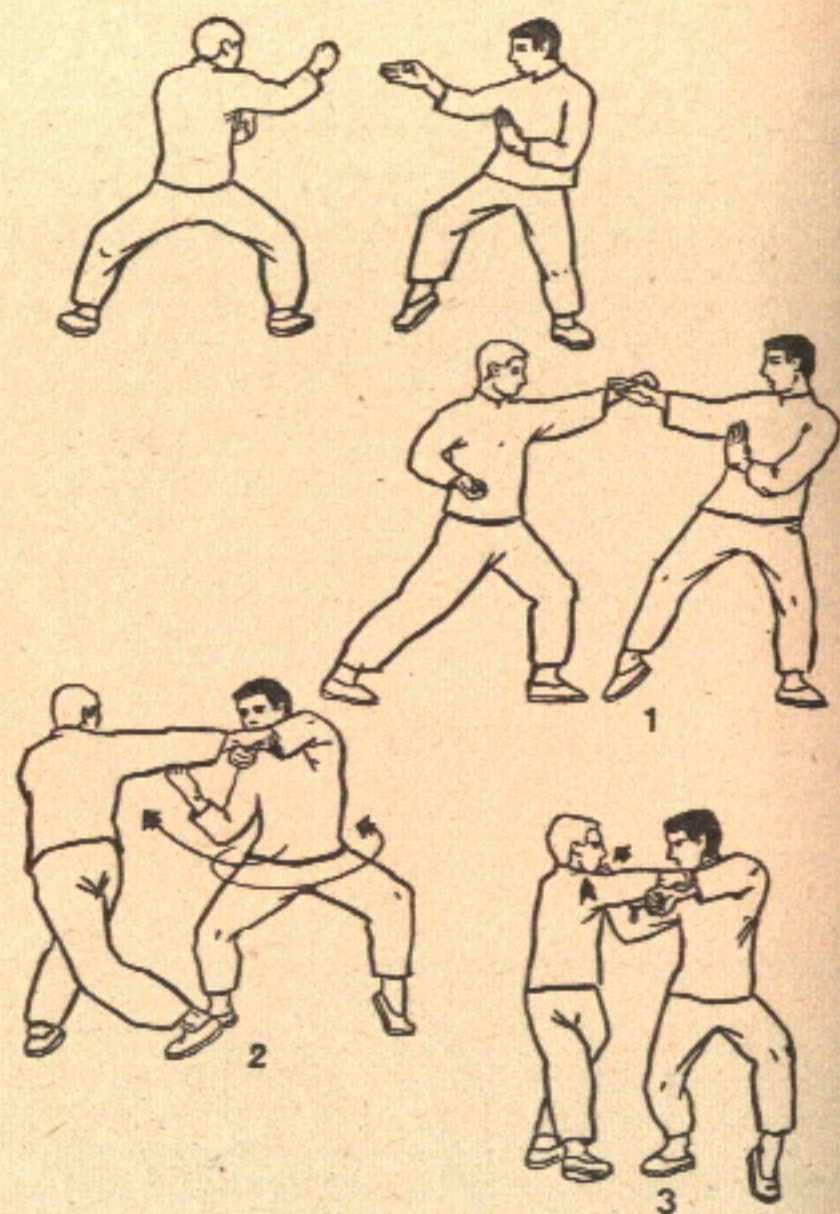


Рис. 142

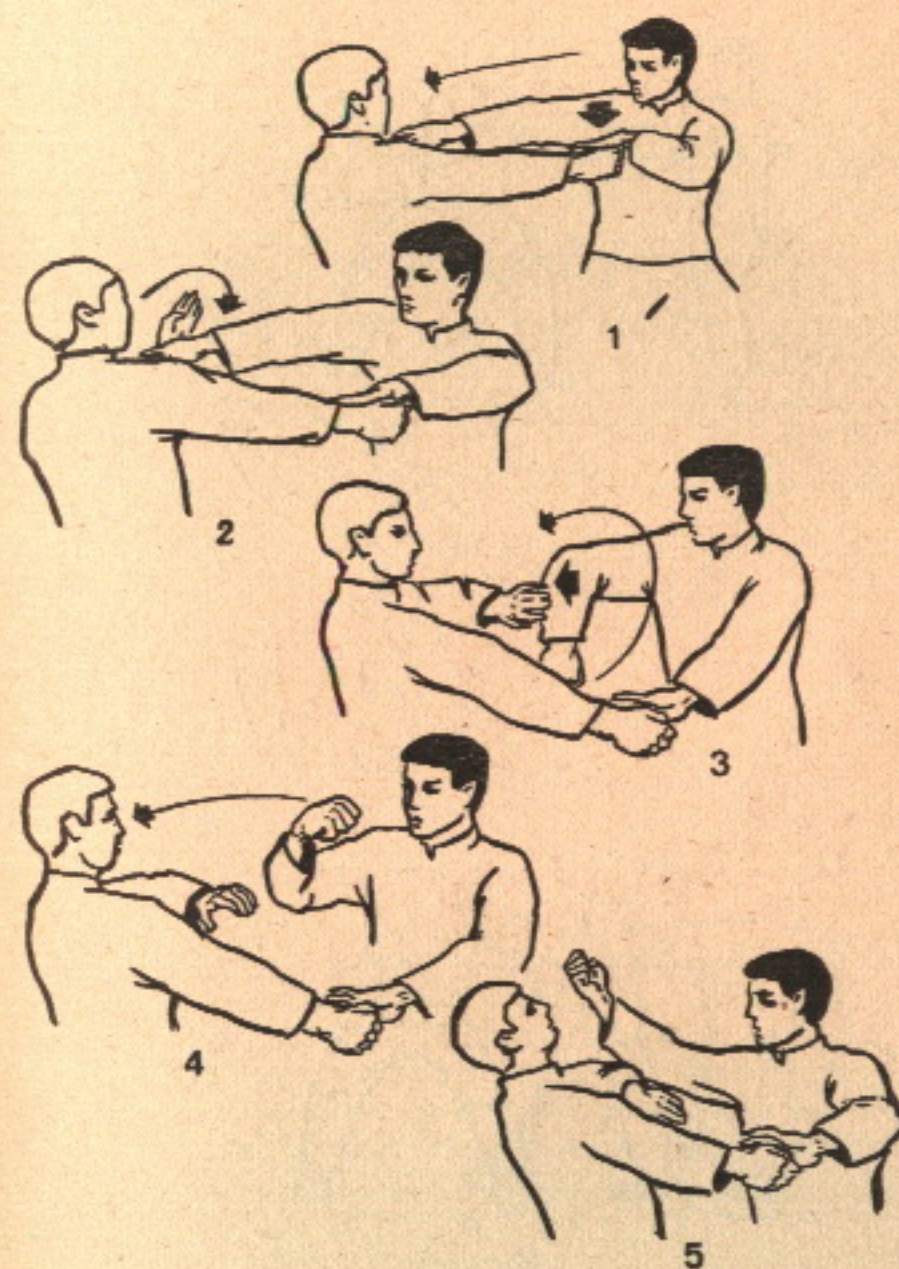


Рис. 143

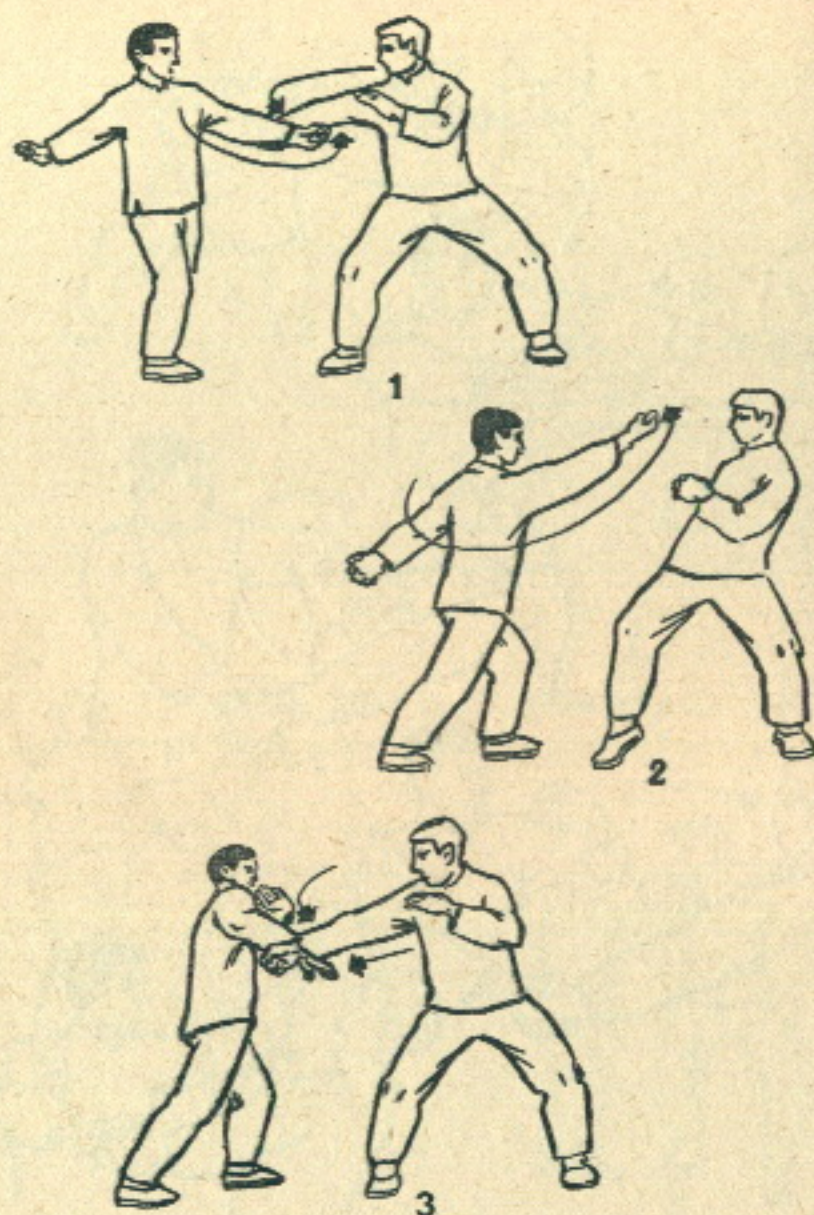


Рис. 144

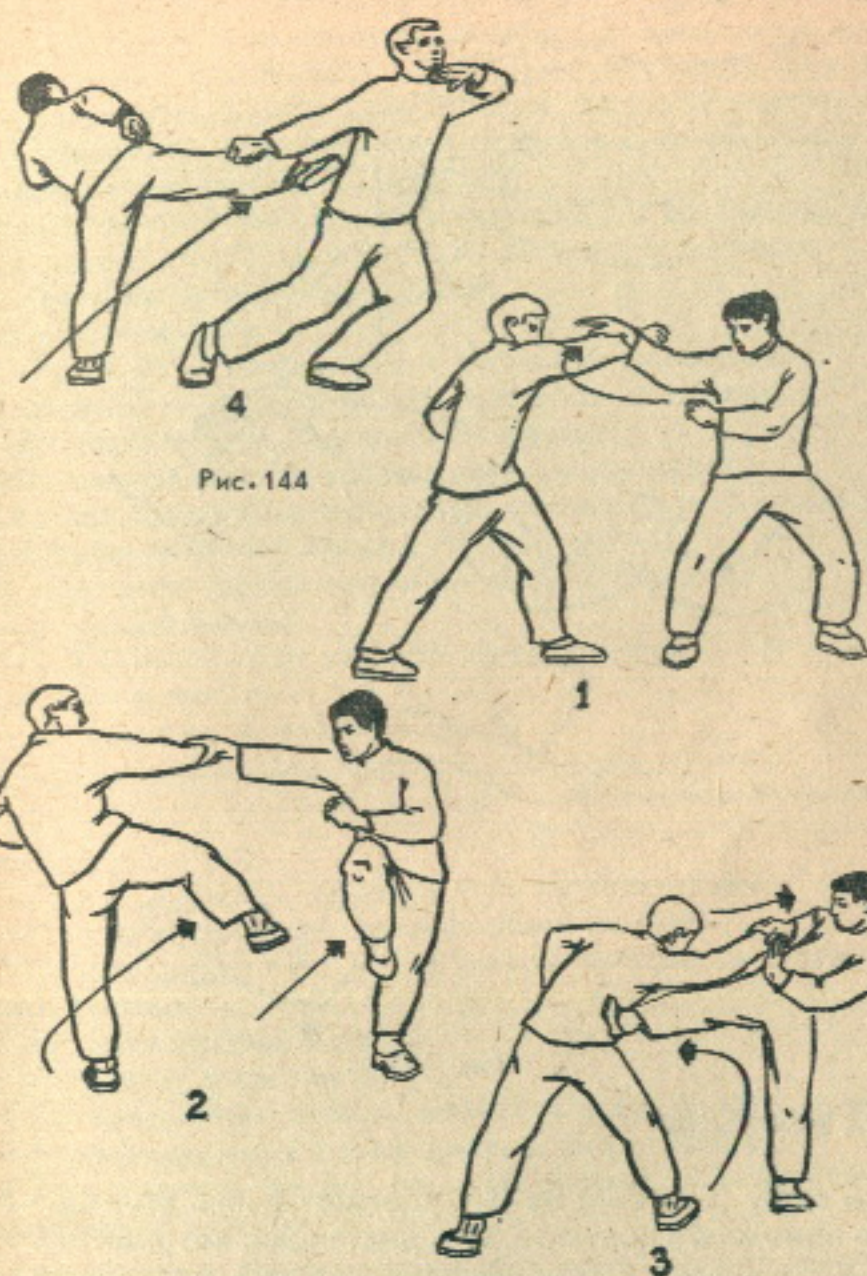


Рис. 144

Рис. 145

2. Сделайте уклон, приподняв переднюю ногу для смягчения удара «шассе» ноги противника.

3. Помешайте проведению заключительной стадии нападения противника, заставляя его потерять равновесие, потянув за руку, и, продолжая держать его, заканчивайте боковым «шассе» в его бок.

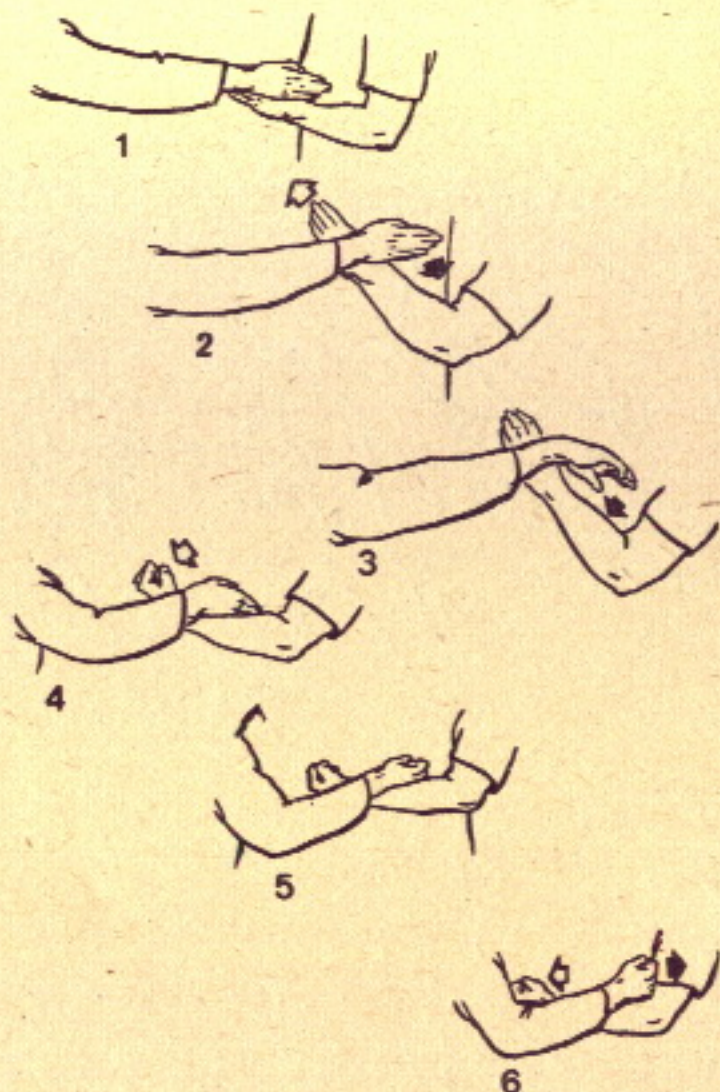


Рис. 146

РАБОТА В КОНТАКТЕ

Все сифу (учителя) Ву-Шу уделяют очень большое внимание приемам в контакте, т. е. дистанции, которая постоянно поддерживается минимальной; всякий раз, когда есть возможность, следует держаться поближе к противнику, мешая ему завязать дальний бой и использовать ноги. Этот контакт устанавливается на уровне предплечий; тренировки позволяют приобрести чувство, которое дает возможность сразу же обнаружить малейшие изменения в движениях противника, а следовательно, предвосхитить их.

На рисунке 146 детально показано, как следует приспособливаться к противодействиям противника, постоянно

беря над ним превосходство: нападение руки с левой стороны (1) блокируется вверх (2), а затем надавливается вниз (3, 4), в то время как противник пытается нанести ответный удар кулаком. При любом удобном случае кисть идет вперед атакующим движением поверх другого предплечья, чтобы заставить его наклониться внутрь, и сковывая его собственное движение (5, 6).

Существуют более сложные приемы, но их можно отрабатывать только под руководством опытного тренера.

1. Приемы полуближнего боя.

На рисунке 147:

П (правый) — спортсмен, с черными волосами.

Л (левый) — спортсмен со светлыми волосами.

1-Л: атака правым кулаком с шагом.

2-П: резкий уклон отставлением ноги назад.

3-П: контрудар вытянутыми пальцами правой кисти («пика») с выдвиганием вперед правой ноги.

Л: круговое парирование от себя в сторону.

4-Л: продолжение.

5-П: боковой удар ребром правой кисти.

6-Л: блок локтем.

7-П: удержание левой кистью.

8-П: ответный удар тыльной стороной кулака.

Примечание. Все эти движения должны выполняться без остановки.

На рисунке 148:

1-Л: атака левым кулаком при приближении.

2-П: уклон внешней частью обеих кистей.

3-П: выворачивание руки левой кистью и контрудар правой в лицо.

4-Л: блок правой кистью.

5-П: захват этой кисти.

6-П: продолжая захват, наносите удар левым кулаком.

7-Л: парирование левой кистью снизу вверх.

8-П: отпустить захват правой кистью и выкручивание руки обеими кистями.

Примечание. При проведении этой серии обратите внимание на прием 5, где возможно также связывание рук противника.

Тренированные специалисты выполняют все это очень быстро с удивительной плавностью.

На рисунке 149:

1 — исходное положение.

2-Л: атака правым кулаком при приближении (шагать не спеша сначала на пятку, как в Тай Дзи).

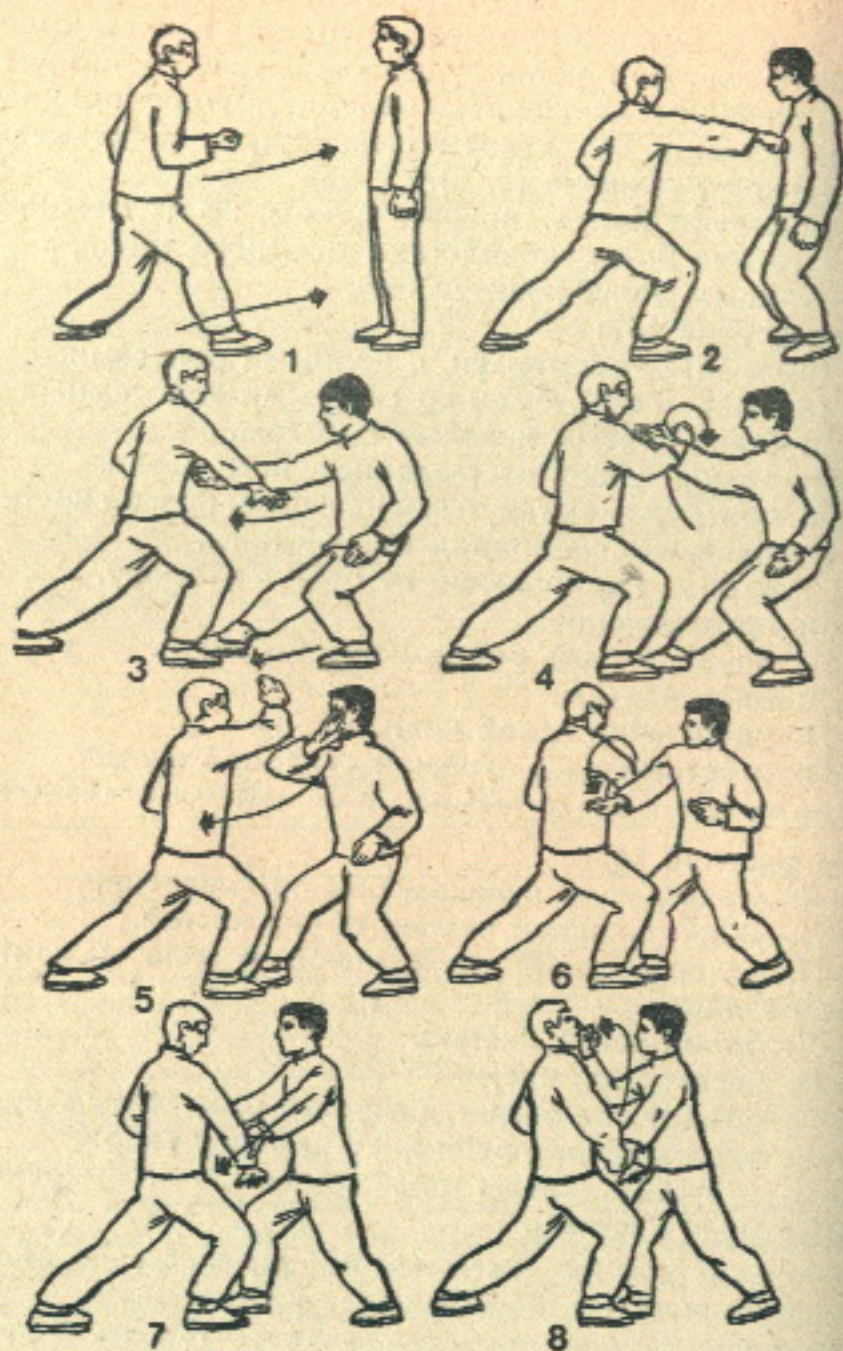


Рис. 147

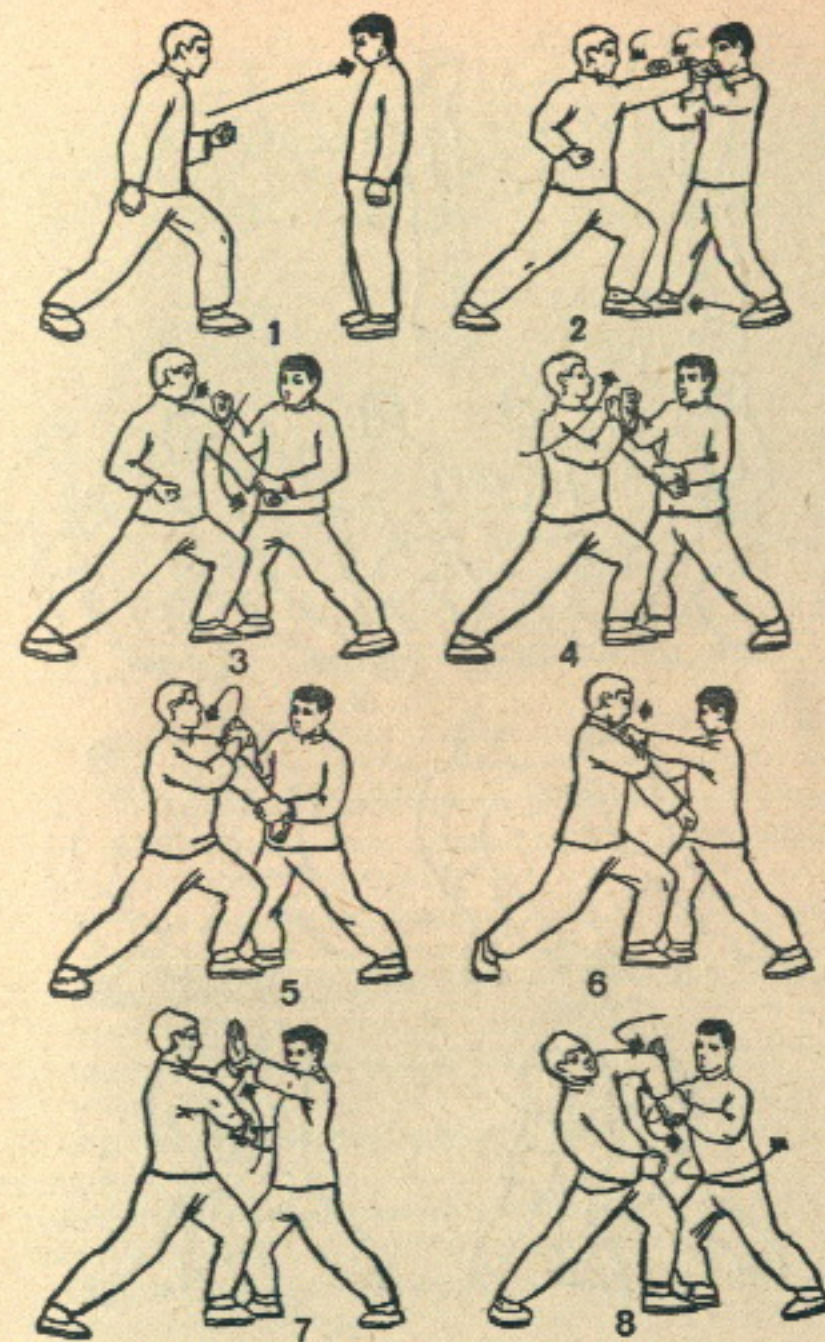


Рис. 148

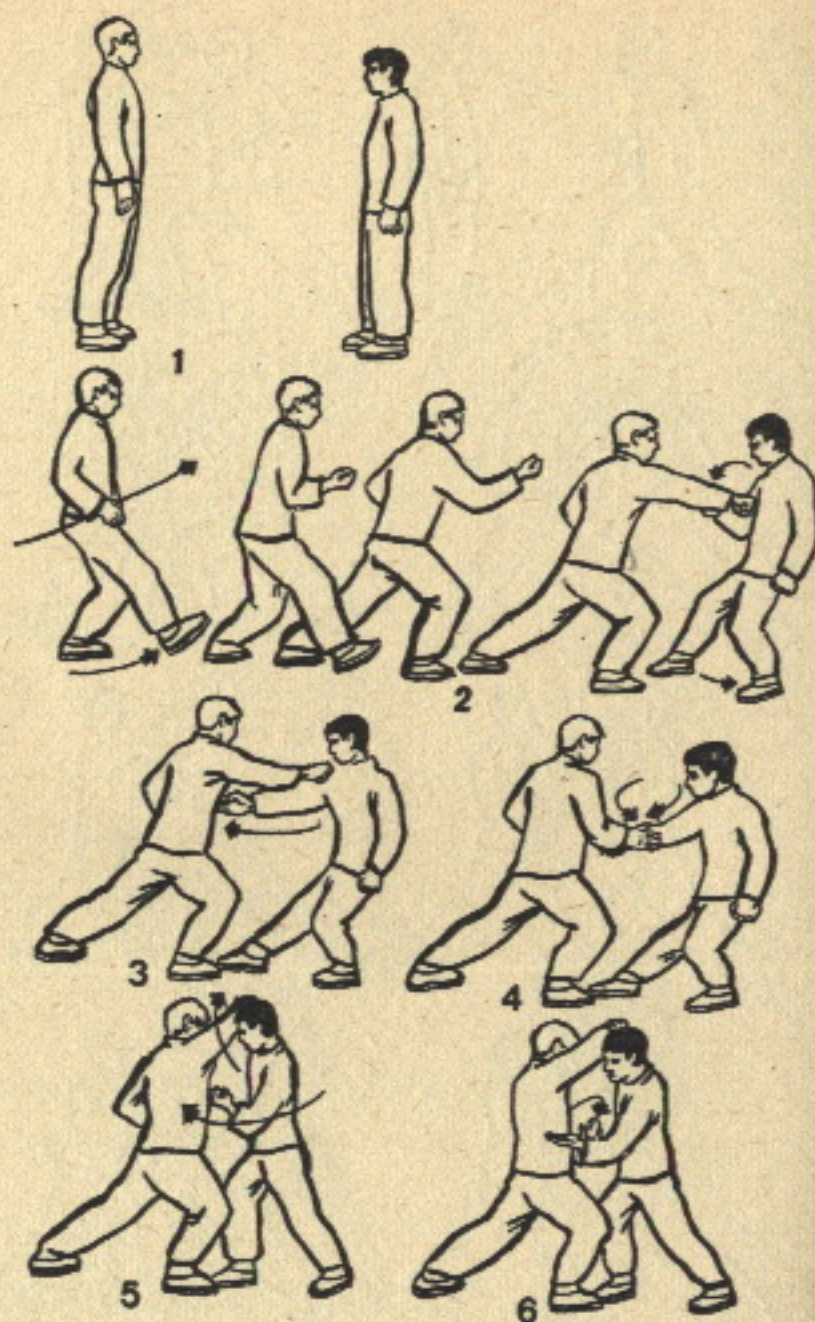
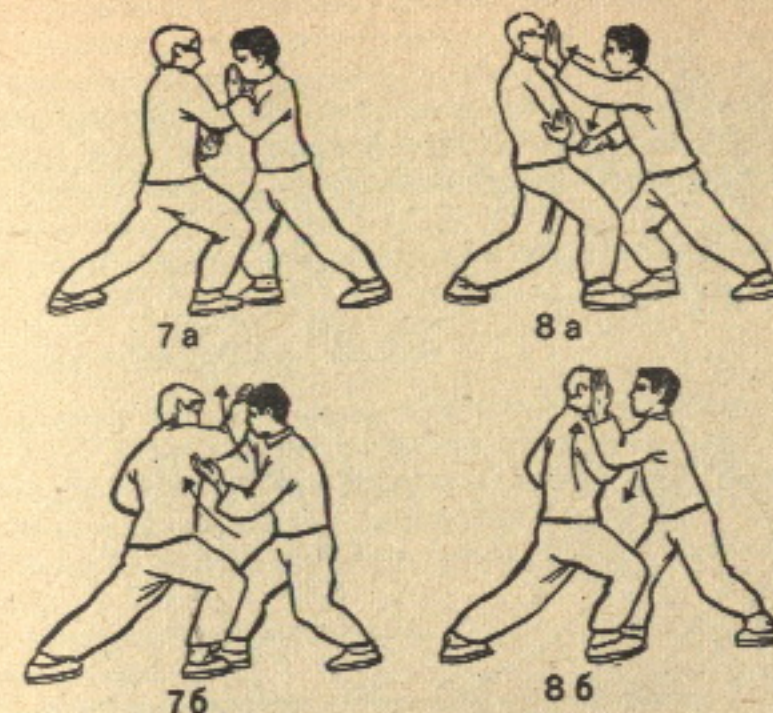


Рис. 149



- П: парирование изнутри с отведением назад левой ноги.
 3-П: удар «копьем» той же кистью в корпус.
 4-Л: попытка захвата этой кисти изнутри.
 П: опередить движение и самому проделать захват запястья противника хватом снизу.
 5-П: оставить захват и нанести удар саблей пальцев в бок.
 6-Л: блокирование удара.
 7а-П: отвести кисть, отгибая захват книзу.
 8а-П: ударить этой кистью в лицо.
 7б-П: отведите кисть.
 8б-П: еще один боковой удар в голову.
 На рисунке 150:
 Л (левый): борец с черными волосами.
 П (правый): борец со светлыми волосами.
 1-П: нападает ударом правого кулака при сближении.
 Л: парирование внутрь.
 2-Л: наносит ответный удар «пикой» в корпус.
 3-П: парирует удар от себя в сторону.
 Л: закручивает удар кулака снаружи внутрь.
 4-Л: удар круговым горизонтальным движением тыльной стороной кулака.
 5-П: парирует удар изнутри.

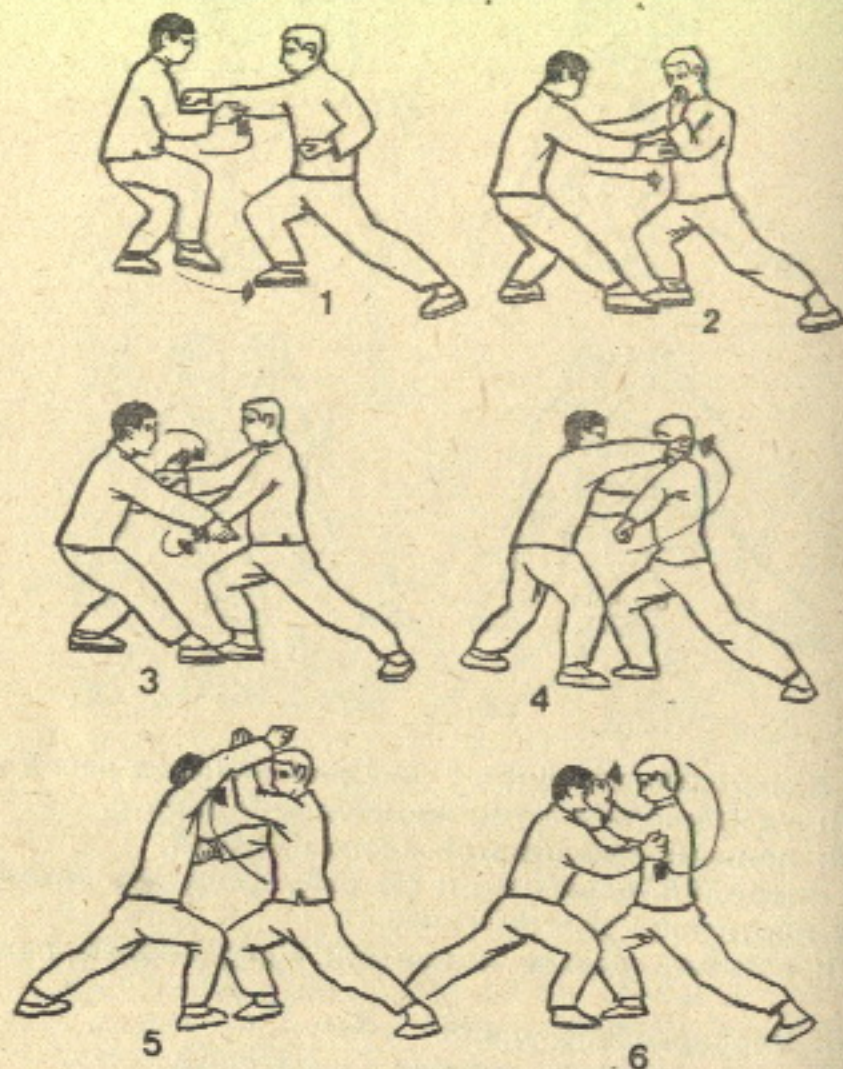


Рис. 150

6-П: ответный удар «железным молотом» в висок.
Л: одновременный ответ «железным молотом» в бок.
Тщательно изучить фазы развязывания боя, ускоряя затем темп.

2. Приемы ближнего боя

На следующих страницах представлено несколько приемов, свойственных Винг Цунь. Это скорее всего тренировочные приемы: основная цель — добиться чувствительности предплечий до такой степени, чтобы инстинктивно догадаться о следующем движении противника. Эти приемы называются «Чи Сао» («склеенные кисти»). Движения «Чи Сао» выполняются сзади вперед, иногда в боковом направ-

лении, предплечья совершают движение вперед-назад, а запястья — гибкие вращения, никогда не теряя контакта. Со стороны «Чи Сао» создает впечатление непрерывного волнового движения. Появляется чувство прилива и отлива внутренней энергии и полной расслабленности, когда телу предоставлено самому предчувствовать раскрытие в защите противника.

На высшей стадии «Чи Сао» практикуют с завязанными глазами.

Цикл сил БОН, ДАНЬ, ФООК

Эта форма прорабатывается в основном в Дань Чи Сао и позволяет каждому по очереди становиться то нападающим, то защищающимся. Этот комплекс упражнений очень реальный и в то же время довольно плавный.

Вы оба в стойке «песочные часы» лицом друг к другу (рис. 151):

1-П: партнер атакует левым кулаком вертикально в направлении лица.

Л: вы отпарировали в сторону приемом Дань Сао влево.

2-Л: применив прием Фок Сао, наносите удар правым кулаком в лицо.

3-П: но партнер, усилив закручивание запястья, переходит в Бон Сао левой для парирования удара.

4-П: дополняет парирование приемом Дань Сао правой.

5-П: и переходит затем в Фок Сао, пытаясь нанести вам удар кулаком.

6-Л: почувствовав развитие новой атаки, вы поднимаете правую руку в Бон Сао для парирования, затем добавляете в Дань Сао левой кистью, что приводит вас обоих к началу цикла (1), и его можно повторить.

Что касается наименования приемов, пересмотрите главу 3.

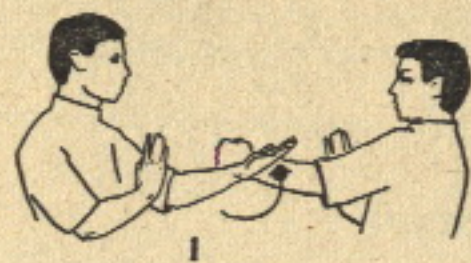
Более сложная форма Чи Сао (рис. 152):

Борец справа видит, что его левый удар блокирован и на него направлен ответный удар в лицо; он тотчас же парирует (1), затем выполняет запястьями вращательное движение со стороны внутрь (Джут Сао) для нанесения контрудара колющим движением правой руки в шею (4), которая скользит внутрь левого Бон Сао противника.

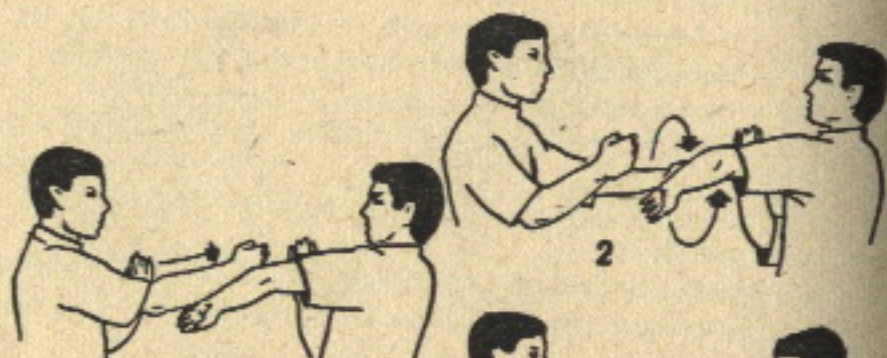
На рисунке 153:

Первый этап — Дань Сао.

Вы стоите оба лицом к лицу в передней стойке «песочных часов» неподвижно во время всего упражнения. Локти



1



2



3



4



5



6

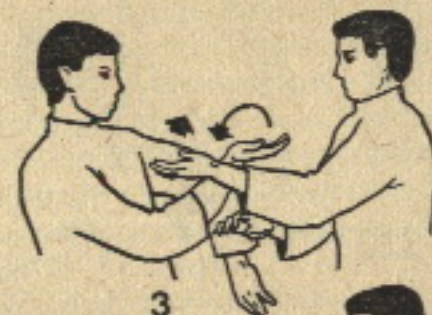
Рис. 151



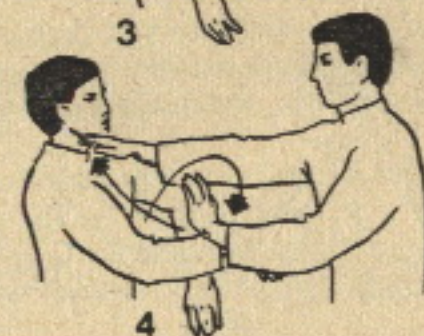
1



2



3



4

Рис. 152

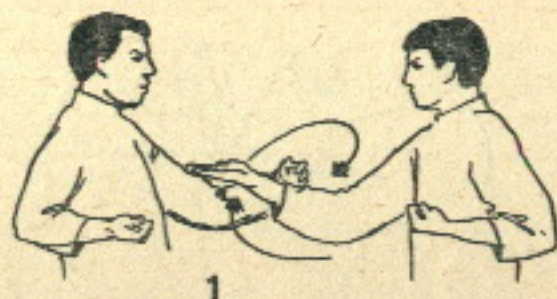


Рис. 153

Остаются впереди корпуса суставами вниз, почти в неподвижном положении.

1-П: партнер положил руку в Дань Сао (ладонью вверх).

Л: поставьте свою согнутую кисть пальцами к себе поверх его предплечья. Это исходная, неподвижная стойка.

2-П: перестраивается, поднимая пальцы, чтобы отодвинуть ваши пальцы и атаковать в направлении солнечного сплетения ладонью, не выдвигая плечо.

Л.: почувствовав опасность, сделайте толчок ладонью вниз (Фоок Сао) настолько, чтобы отодвинуть его руку, и не такой сильный, чтобы самому не потерять равновесие.

3-Л: как только его лицо оказывается достаточно раскрытым, перестройтесь для нанесения вертикального удара кулаком.

П: почувствовав опасность, противник переходит в Бон Сао — парирование поднятым выше кисти локтем с пальцами, направленными вниз, ладонь в сторону.

4. Вернитесь оба в исходное положение. Весь комплекс занял 3—4 секунды.

Повторите несколько раз этот комплекс, прежде чем поменять руку, затем поменяйтесь ролями.

— Никогда не теряйте равновесие (позицию).

— Проработайте очень короткими движениями, начиная с локтя, и распределяйте свою силу вперед, вбок и вниз, в зависимости от фаз движения с тем, чтобы лучше научиться контролировать силу противника с полнейшей экономией передвижения и энергии. Не понять этот комплекс в этом смысле — значит делать что-то совершенно ненужное.

Основные правила Чи Сао:

— Расслабьте корпус, главное плечи, и не направляйте всю свою силу в сторону партнера; вы должны ощущать свою силу как бы по поверхности, излучающуюся до кончиков пальцев.

— Всегда имеется эффект трения на предплечьях.

— Никогда не следует отрываться.

— Прорабатывайте длительное время, не стараясь понастоящему пробить защиту противника, доходя затем до автоматизма.

— Спустя некоторое время, чтобы проверить насколько вы продвинулись в своих успехах, поросите партнера во время занятий внезапно убрать руки: вы на верном пути, если ваши кисти тотчас же наносят удар в лицо или корпус с произвольной скоростью и силой и вы в то же время не теряете равновесие.

— Затем уже наносите силовые удары.

На рисунке 154:

- 1 — защитная стойка.
- 2-Л: атака верхним ударом кулака вправо.
- П: который вы парируете внешней стороной руки.
- 3-П: старайтесь применить выкручивание руки.
- 4-П: наносите ответный удар ребром левой кисти в шею.
- 5: но партнер вса время прикрывается, подняв правый локоть в Бон Сао, и атакует левым кулаком.
- 6-П: парируйте этот удар в Бон Сао левой рукой, сбивая его атаку и уклоняясь вправо. Атакуйте правой рукой в шею.
- 7-Л: но партнер блокирует этот удар в Дань Сао.
- 8-Л: и наносит контрудар правым кулаком в лицо, который вы своевременно предупреждаете в Бон Сао.
- 9-Л: левую руку поставьте в Дань Сао и загни левое запястье противника в Фок Сао, затем завершайте в Джут Сао.

Если партнер не прореагирует своевременно на этот раз, вы можете нанести заключительный удар прямым кулаком в незащищенное солнечное сплетение.

Не исключено, что этот комплекс может продолжаться вечно.

Разработанная форма Чи Сао (рис. 155), с которой вы встречаетесь снова; внимательно изучите этот ряд движений и вновь пересмотрите предыдущие примеры (Бон Сао, Дань Сао, Джут Сао).

Упражнения для предплечий, которые развивают силу рук, а также чувство равновесия (рис. 156). Применяются реже, чем Чи Сао стиля Винг Цунь. Встречаются в разных вариантах, в многочисленных «внешних» стилях. Этот тип тренировок можно рассматривать как наследство «внутренних» стилей в том смысле, что основной их целью является умение направлять поток внутренних сил (Ци), он происходит от Ту шоу стиля Тай Дзи Цюань, партнеры должны «приклеиться» друг к другу запястьями, как тень или как «звуковое эхо».

На рисунке

1. Толкайте тыльной стороной запястья партнера, оба — в передней стойке.
2. Партнер продолжает нажимать на вас; схватите его за запястье.
3. И тяните его на себя, отогнувшись назад.
4. Прекратите захват, не выпуская запястья, и, выпрямляясь, толкайте его от себя; оказывая сопротивление, партнер непременно уступит.

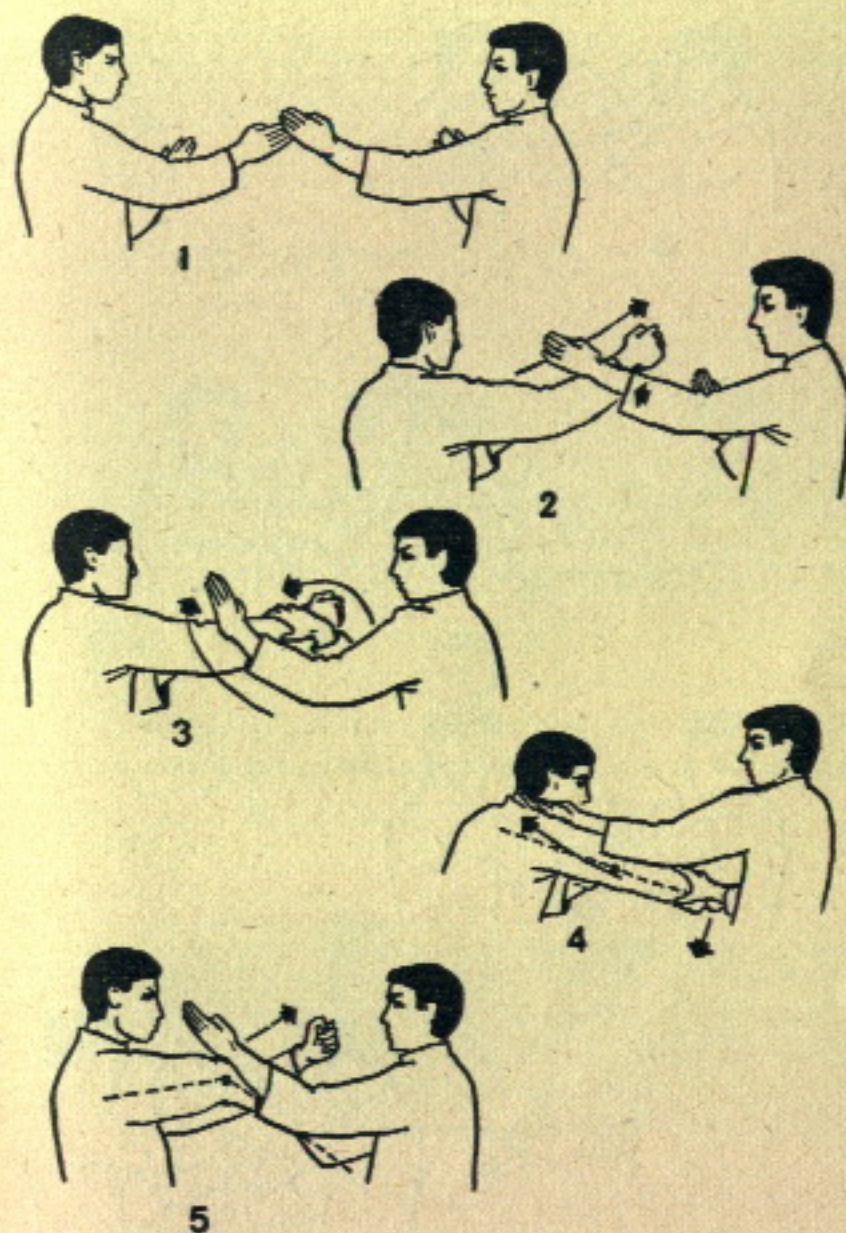
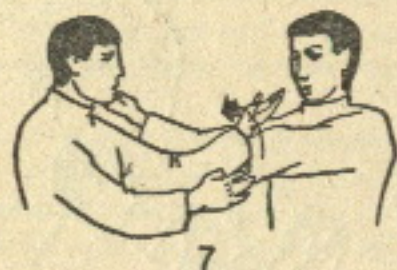


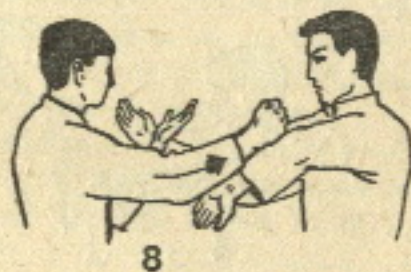
Рис. 154



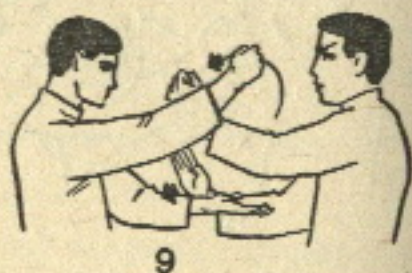
6



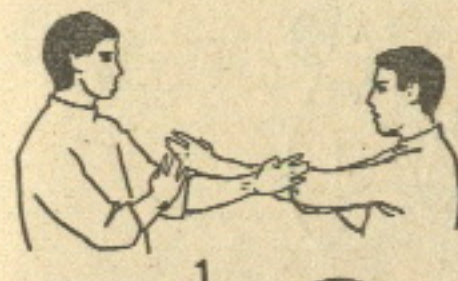
7



8



9



1



2



3



4

Рис. 155

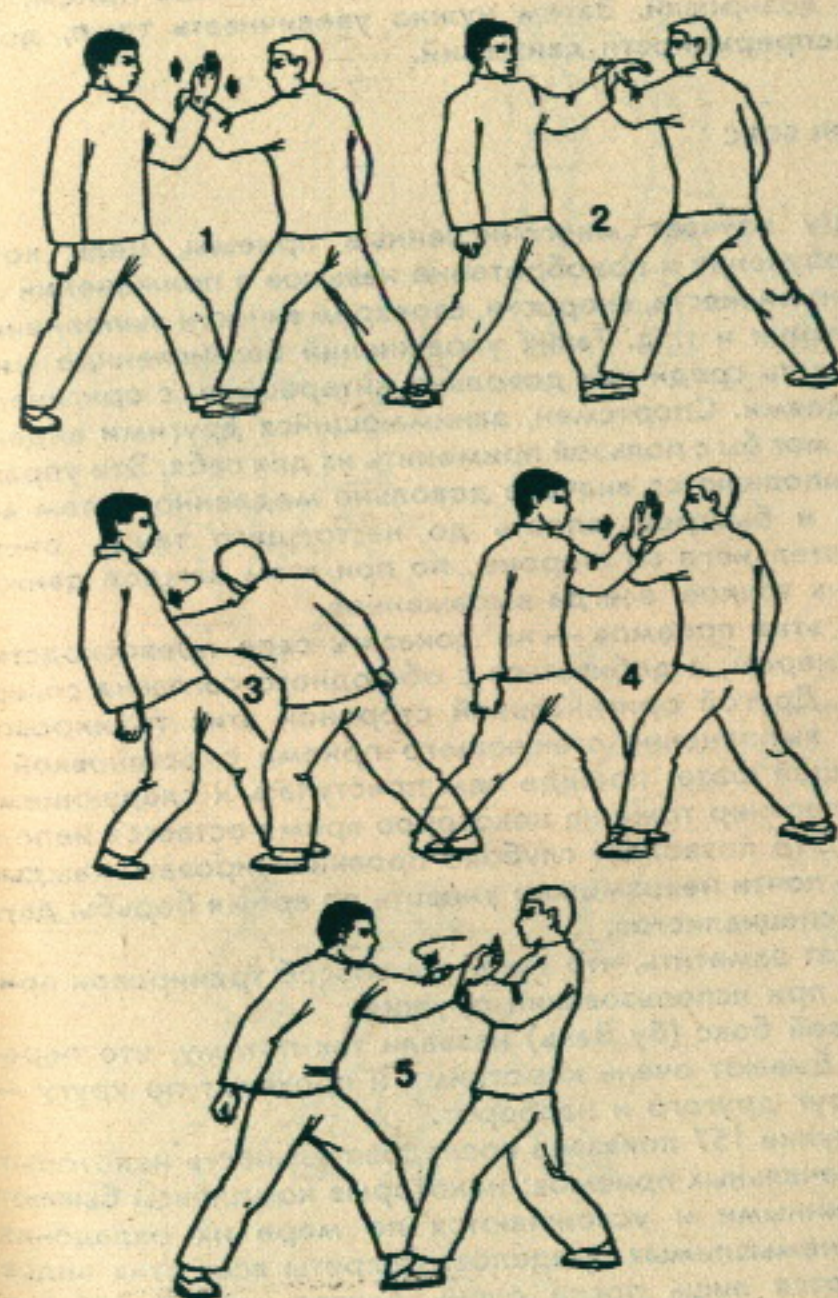
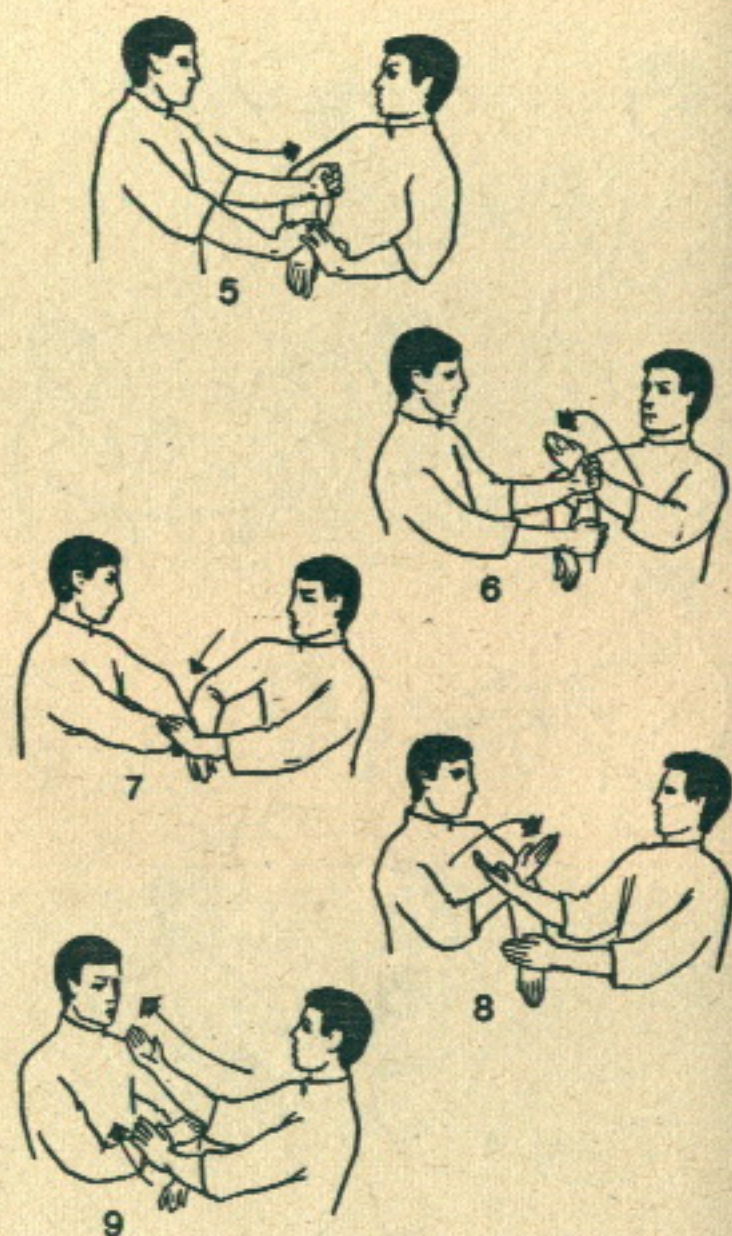


Рис. 156

5. Теперь его очередь захватом тащить вас на себя, затем отталкивать и т. д.

Как и в предыдущих приемах, сопротивление оказывается лишь с целью вынудить партнера на применение силы, а не для того, чтобы помешать ему выполнять прием. Это вопрос дозировки. Затем нужно увеличивать темп, добиваясь непрерывности движений.

КРУГОВОЙ БОКС

Бу-Шу изучает многочисленные приемы, цель которых — обучение и приобретение навыков в применении силы, точности жеста, скорости, своевременности выполнения, координации и т. д. Таких упражнений бесчисленное множество, есть среди них довольно интересные, с оригинальными идеями. Спортсмен, занимающийся другими видами борьбы, мог бы с пользой применить их для себя. Эти упражнения выполняются вначале довольно медленно, затем все быстрее и быстрее, вплоть до настоящего танца, очень привлекательного со стороны, но при этом каждое движение очень точное, всегда выраженное.

Цель этих приемов — не доказать свое превосходство над партнером, а добиваться с обоюдного согласия совершенства. Другой оригинальной стороной этих тренировок является выполнение атакующего приема с остановкой в предыдущей фазе; прежде чем приступить к следующему приему, партнер тоже на некоторое время остается неподвижным. Это позволяет глубоко проанализировать каждый жест, что почти невозможно уловить во время борьбы двух опытных специалистов.

Следует заметить, что такой же способ тренировок применяется при использовании оружия.

Круговой бокс (Бу Вань) называли так потому, что перемещения бывают очень короткими и проходят по кругу — один вокруг другого и наоборот.

На рисунке 157 показана последовательность некоторых простых начальных приемов: некоторые комплексы бывают очень длинными и усложняются по мере их овладения до почти немислимых пределов. Секреты всех этих видов раскрываются лишь после очень длительной практики и многочисленных поисков.

Для удобства эти комплексы можно подразделить на более короткие серии.

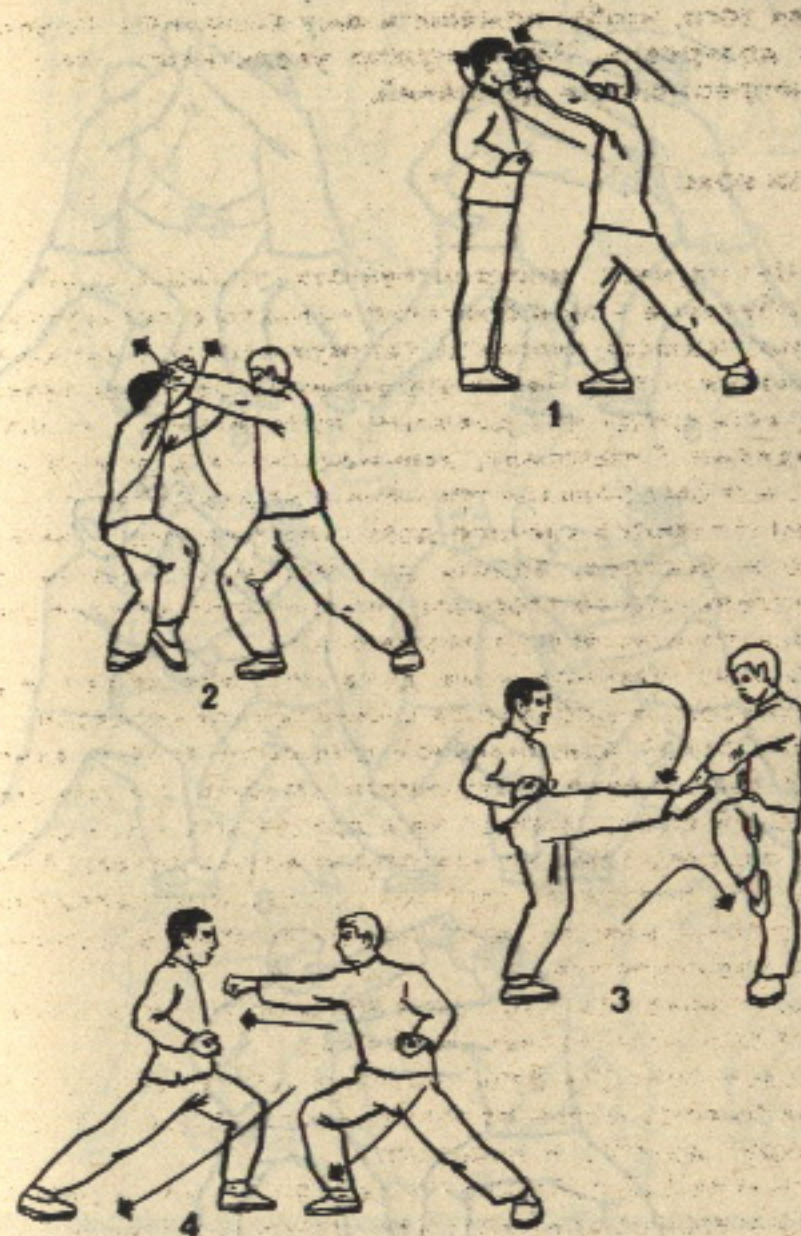


Рис. 157

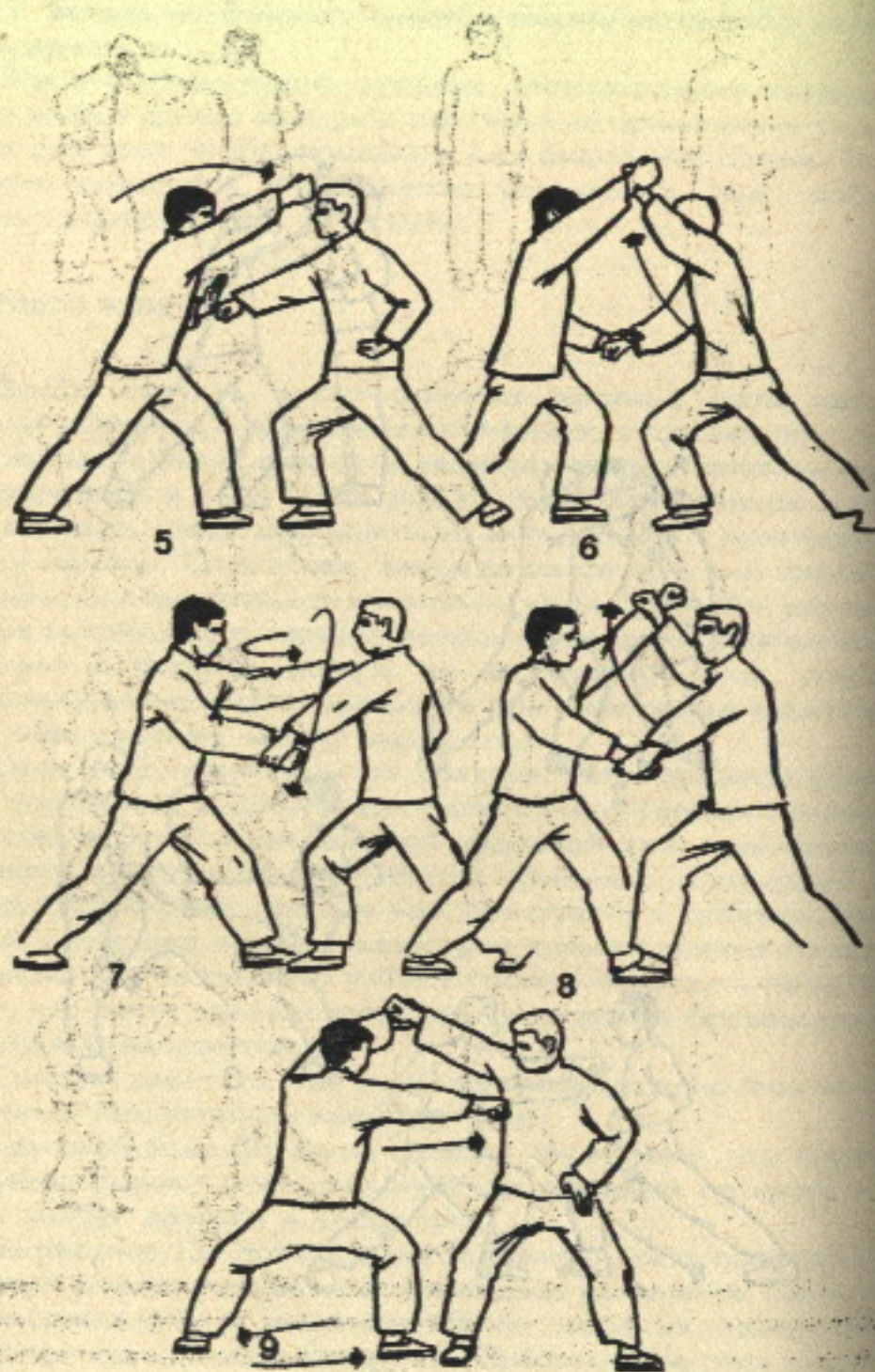


Рис. 158

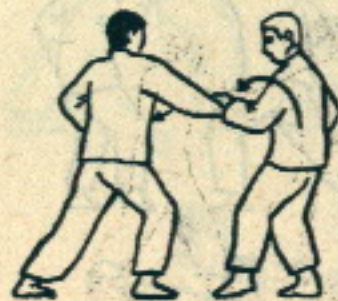
На следующих страницах (рис. 158) показаны 64 первых движений «кругового бокса», каким обучает в настоящее время сифу Синь Мунь Хо. Технику выполнения относительно легко понять. Фигуры пронумерованы, а стрелки указывают на изменения, которые появляются по отношению к предыдущим тактам. Этого вполне достаточно, чтобы постигнуть их последовательность для тех, кто захочет их основательно изучить.



9



13



10



14



11



15



12



16



17



20a



18



6



19a



21



16



22



23



27



24



28



25



29



26



30



31



35



32



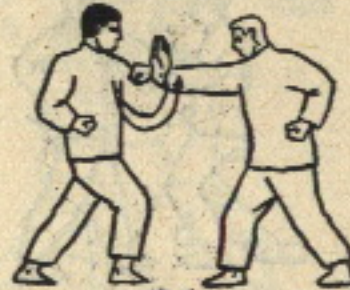
36



33



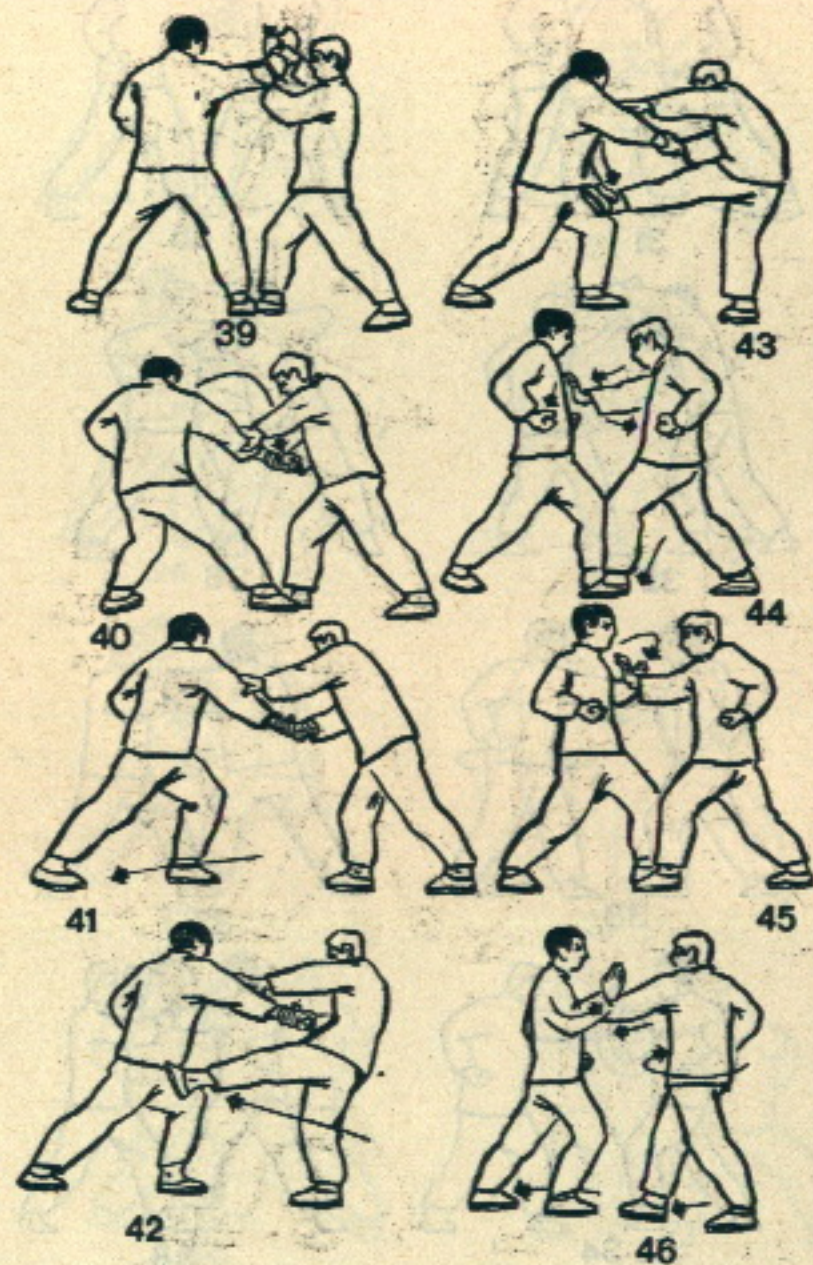
37

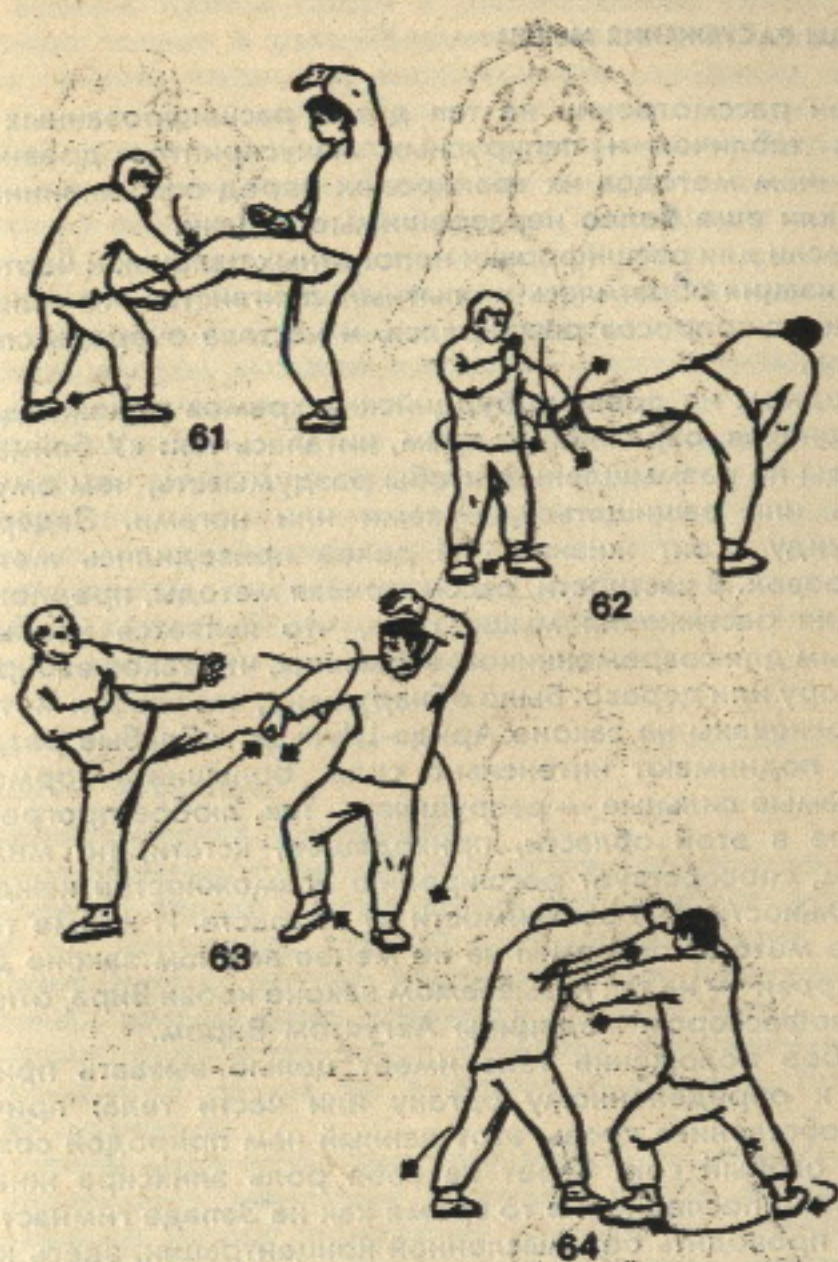


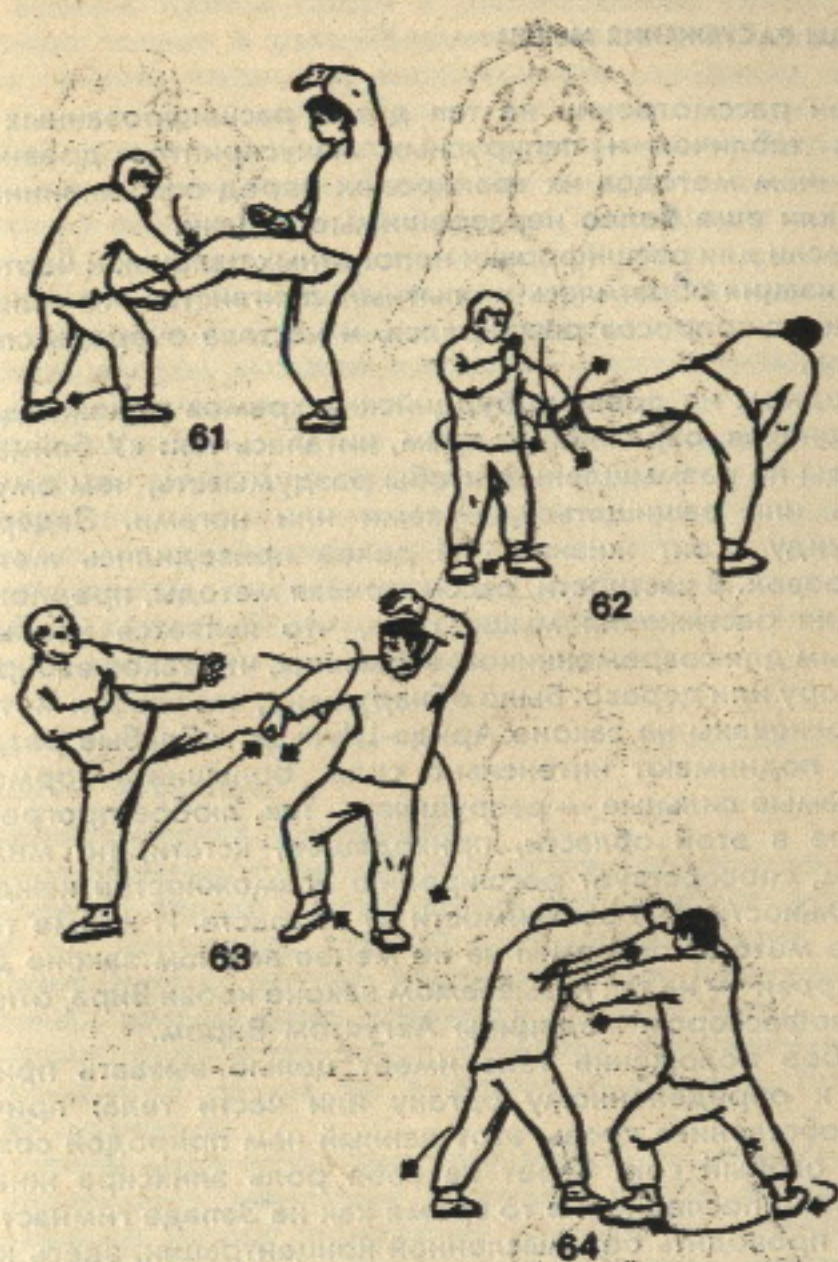
34



38







ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МЕТОДЫ РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ

При рассмотрении не так давно расшифрованных глиняных табличек и папирусных манускриптов древних с описанием методов их тренировок перед современниками возникли еще более неразрешимые задачи.

И если для расшифровки непонятных палочек и черточек цивилизация обратилась к опытным лингвистам, то вслед за этим круг вопросов расширялся, и настала очередь специалистов.

В одном из древних буддийских храмов рекомендация для монахов, охраняющих храм, читалась так: «У бойца нет секунды на размышление, чтобы раздумывать, чем ему нападать или защищаться, руками или ногами. Задержка в секунду стоит жизни...» И далее приводились методы тренировок. В частности, рассматривая методы, предложенные для растяжения мышц паха, что является необычно трудным для современников, забывших, что такое взбираться на гору или дерево. Было обнаружено, что все эти методы были основаны на законе Арида-Шульца: «Слабые раздражения поднимают интенсивно силы, большие — тормозят их, а самые сильные — разрушают». Так, любое прогрессирующее в этой области, приходящее, кстати, по миллиметрам, способствует расширению возможностей каждого в отдельности, вне зависимости от возраста. И кроме того, данные методы основаны на не менее важном законе действия крови — на так называемом законе крови Вира, открытым профессором медицины Августом Виром.

Любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к определенному органу или части тела; причем наша собственная кровь, этот данный нам природой совершенно особый сок, берет на себя роль эликсира жизни. И наконец, последнее: в то время как на Западе гимнастику можно проводить без мысленной концентрации, здесь концентрация совместно с самим натяжением при растяжке является обязательной.

Упражнение:

Из положения стоя начинаем медленно опускаться в шпагат (продольный, поперечный — не имеет значения).

1-я фаза — растягиваемся до ощущения болевого эффекта. И прекращаем растягиваться в момент его появления.

2-я фаза — остановившись в состоянии статического покая, начинаем в этом положении расслабляться, т. е. пытаемся вызвать приток крови в растягиваемые связки, что возможно только в расслабленном состоянии. Здесь вам может помочь, например, воспоминание ощущения, когда вы лежите в теплой ванне. Только добившись расслабления в любой напряженной позе, вы автоматически погрузите в свой же омолаживающий элексир заостренвшие связки, не дающие вам принять то положение, к которому вы стремитесь. В процессе выполнения второй фазы мы с вами невольно затронули и 3-ю фазу концентрации. Концентрация здесь наступает в тот момент, когда вы сознательно расслабляете связки, вызывая ощущения расслабления и теплоты с помощью воли и силы концентрации.

Таким образом, шаг за шагом, без сильных болевых нагрузок, вы выполните поставленную задачу.

Напоминаем, что статически неподвижная поза длится от нескольких секунд до нескольких минут. И в продолжении этого вы должны ощущать чувство удобства, и ни в коем случае не должно быть состояния нарастающей боли, что приведет исключительно к вредным факторам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УКРЕПЛЕНИЕ МУСКУЛОВ

Изометрическая тренировка

Принцип изометрической тренировки состоит в том, чтобы напрягать только определенные группы мышц, заблокировав их, например, группой мышц-антагонистов. Одна сила аннулируется другой, противоположно направленной. Например, правый кулак упирается в левую ладонь.

Можно также упереться в конечном положении удара ногой — слегка согнув ее в колене — в стену. Процесс быстро ощутится.

В равной мере используют для этой цели вспомогательный инструмент, известный в школах Ву-Шу задолго до современных теорий укрепления мускулатуры. Например:

— Глиняный кувшин, вначале пустой, затем постепенно наполняемый песком для утяжеления (рис. 159, г). Упражнение особенно развивает силу пальцев, предплечий. Вытягивайте руку перед собой и концентрируйте силу в животе.

— Стержни с утяжелением; иногда используют палку с камнем (рис. 159, а), которой медленно водят в разных направлениях; ведро с водой (б) может быть использовано с тем же эффектом.

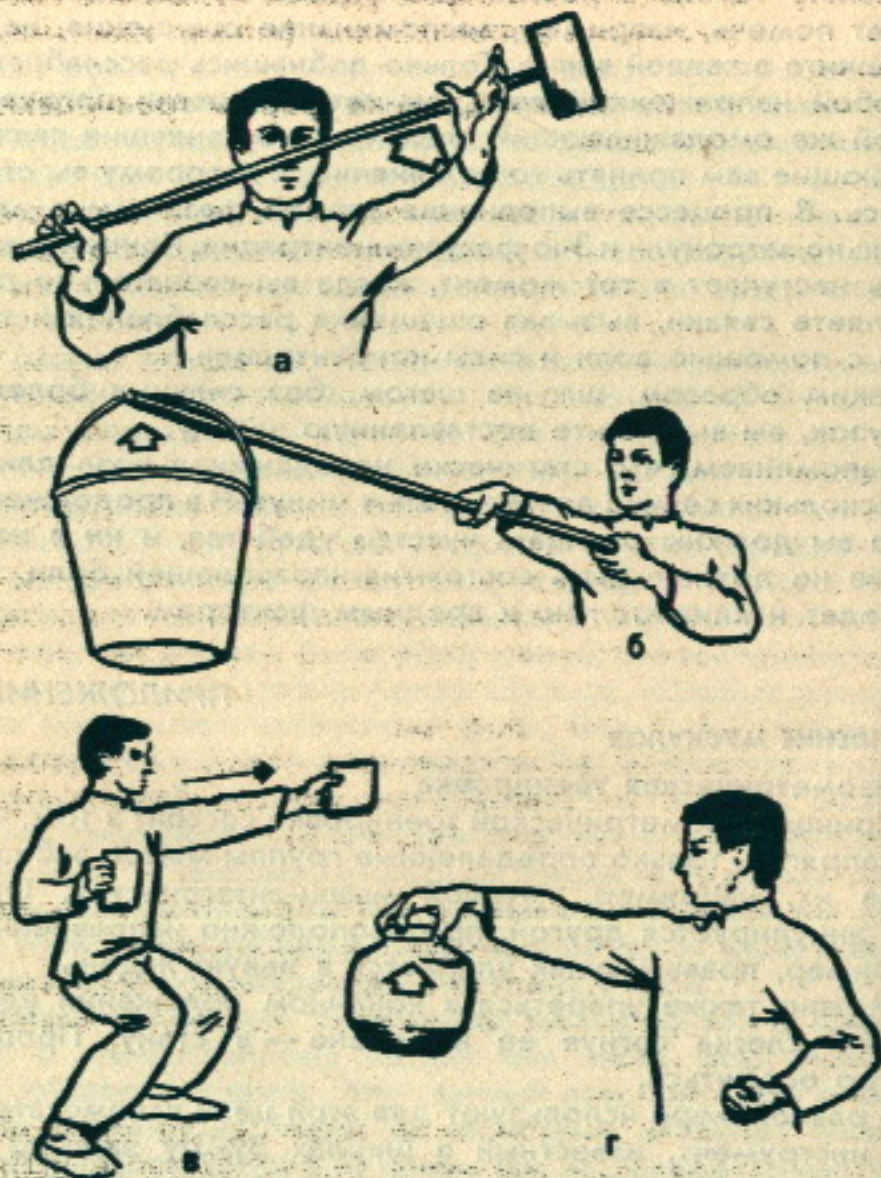


Рис. 159

Изотоническая тренировка

В противоположность предыдущей тренировке выполняется динамично с максимальной скоростью.

Например, (в) выполняйте серии ударов кулаком с гантелями или специальными утяжелениями (можно камнями, кирпичами).

И в Каратэ, и в Ву-Шу эти древние формы тренировки сохраняются по сей день.

Набивка

Она сильно варьирует в зависимости от школы. В самом деле, если увеличение силы удара является целью для каждого, некоторые следуют предписаниям «внутренних» стилей (которые не одобряют укрепления рук повторяющимися ударами по жестким объектам, ибо это замедляет удары); в то же время другие, увлекающиеся демонстрационными разбиваниями досок, черепицы, кирпичей и т. д., уделяют много внимания этому виду спорта.

Рисунок 160 показывает несколько упражнений: ударов рукой или ногой по вертикальному бамбуку.

На рисунке 161 — тренировка кулака и стопы по настенным подушкам и мешку с песком, а также укрепление мышц ноги в позиции фронтального удара ноги (второй тянет вверх).

Вмонтированная в стену рессора

Основание рессоры вмонтировано в стену, на другом конце укреплен молоток (вертикально или горизонтально). Тренируются приемы рук (рис. 162, а и б).

Стояк для ударов

Стояк закрепляется на концах дуги (см. рис. 162), которая жестко крепится к стене. Тренируют и руки и ноги.

В некоторых залах укрепляют вдоль стены несколько таких снарядов и работают на каждом последовательно с постоянной скоростью.

Деревянный манекен

В каждом тренировочном зале имеется, по крайней мере, один «деревянный манекен» (Моок Джонг в ВЦ); китайцы считают его весьма разносторонним снарядом, позволяющим тренировать различные ударные поверхности. Он состоит из деревянного столба, квадратного или круглого сечения, крепко вмонтированного на полу или фиксированного перед стеной, на котором укреплены различные кожаные подушечки, выполненные песком, как спереди, так и сбоку, и на различных уровнях; равномерно направленные из столба различные стержни; в основании столба

1. ...
 2. ...
 3. ...
 4. ...
 5. ...
 6. ...

Рис. 160



Часть III. ВНЕШНИЕ СИСТЕМЫ

Они составляют Вай Дзя, который является настоящим боевым Ву-Шу. Основная цель — добиться любой ценой победы в бою. Эти стили широко разрекламированы, благодаря фильмам со сценами Кунг-Фу и лучше всего отвечают тому представлению, которое имеет новичок о китайском боксе. Им полностью посвящена третья часть этой книги. Но прежде мы несколько остановимся на их оригинальном существе и ознакомимся с основными стилями.

1. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ

Основные принципы, касающиеся физической стороны или психических элементов, покажутся знакомыми каратэистами.

Психическое состояние:

Спокойствие — растревоженный им извращает действительность и теряет всякий контроль над телом. Беспокойство подтачивает тело, страх парализует, гнев вызывает ненужный расход энергии, самонадеянность приводит к неосторожности. Для победы нужно, чтобы голова была светлой, не поддавалась чувствам.

Это подобно принципу «Мидзу по Кокоро» («Разум-дух подобен воде») в японском Каратэ, где разум-дух уподобляется спокойной глади воды в безветренную погоду. Тогда вода отражает, точно зеркало. Стоит появиться легкому ветерку, вода уже замутнена рябью и отражает неверно. Так и разум, будучи спокойным, как гладь воды, точно отражает намерения противника. Стоит появиться «ветерку» страха, гнева, раздражения и прочего, и разум уже не сможет точно отразить намерения врага, что может привести к ошибке и проигрышу. Сосредоточенность является основным условием «внутренних» стилей, тогда как боевое Ву-Шу располагает к этому меньше.

Спонтанность — она возможна лишь тогда, когда человек не теряет присутствия духа при любых обстоятельствах. Принцип спонтанности, импровизации, проповедываемой во всех видах борьбы, является основой приема; эта спонтанность отличается от животного рефлекса, который может приводить к довольно плохим позам; они возможны лишь при правильной подготовке.

Восприимчивость — иногда рассказывает о сверхчеловеческих способностях того или иного индивидуума предугадывать намерения другого еще до того, как тот приступил к их исполнению. Такой боец как бы обладает «шестым чувством», или «третьим глазом». Это качество явно связано с предыдущими.

Сочетание их составляет то, что принято называть самообладанием, или единством воли и действия, которое позволяет победить противника, властвуя над самим собой.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Мобилизация энергии: способность вызывать к реализации интенсивно и мгновенно всю энергию, которая только может содержаться в человеческом теле. Речь, очевидно, идет о природной силе тела, физической, происходящей от работы мышечных групп. Она называется Хэй Лек и ее можно развить до определенного уровня, благодаря соответствующим тренировкам, но она необратимо уменьшается с возрастом. Хэй Лек, следовательно, есть поверхностная сила, свойственная молодости с ее различными смелыми проделками и выходками. Хотя ею и не стоит пренебрегать, но она составляет лишь часть той энергии, которой обладает подлинный специалист Ву-Шу, так как существует еще Джин Лэк — энергия скорее психического, чем физического характера, критерии оценки которой довольно расплывчаты. Джин Лэк проявляется в случае исключительной сосредоточенности, но, по словам специалистов, она является «безобъектной концентрацией», эквивалентной «немыслию», выдвинутому последователями японского Дзена. Только овладение этой внутренней энергией позволяет совершить невозможные поступки, не сбрасывая со счета атлетические способности индивидуума. Джин Лэк доступна лишь подлинным мастерам и продолжает действовать даже тогда, когда физические силы тела покидают его с возрастом. Такие люди обладают способностью остановить противника на расстоянии. Не вдаваясь в подробности на этот счет, следует заметить, что подобные истории сохранились во всех преданиях о боевом искусстве...

Концентрация энергии: недостаточно уметь создавать в себе прилив силы, готовой «все сломать», надо уметь правильно ее направлять. Это зависит от правильной координации мышц. Концентрация энергии предполагает также

концентрацию во времени (скорость движения) и в пространстве (завершение удара и в приложении силы на точных и ограниченных для ее нанесения местах при использовании естественных, природных частей тела и силы реакции).

Передача энергии: весь удар с силой, сосредоточенной в руке или ноге и направленный в противника, должен поразить его в намеченное место так, словно он был бы сражен выброшенной с силой катапультированной массой, кинетическая энергия которой при движении внезапно остановилась, превратившись в разрушительное действие ударной волны. Это ощущение разряженной в корпус противника энергии называется Кенг (Киме в Каратэ). Кенг — очень короткое, но интенсивное касание, в котором сосредоточены эффективная мобилизация телесных сил и умственная сконцентрированность. Этот кульминационный момент иногда сопровождается коротким и сильным криком нападающего, который также облегчает «разрядку» энергии.

Стойки: эффективность того или иного приема в большой мере зависит от принятой стойки; стойки позволяют прилагать в заданном направлении всю силу корпуса, с другой стороны, они обеспечивают стабильные точки устойчивости, необходимые для концентрации энергии при нанесении удара.

Использование противодействующей силы: по закону физики известно, что всякое действие вызывает равной силы противодействие в обратном направлении. В Кунг-Фу так же, как и в Каратэ, желаемый эффект при каждом обмене ударами тот же; при каждом ударе корпус полностью напрягается на какой-то очень короткий промежуток времени — не только для того, чтобы принять безболезненно удар, но и ответить им в направлении, откуда он пришел, следовательно, налицо двойной эффект при нанесении удара: ударная волна, отбрасываемая вперед, благодаря устойчивости точек опоры и синхронному действию мышц, тем самым увеличивает мощность удара.

Использование брюшной силы: все военные дисциплины и все восточные философии настаивают на необходимости понятия точки Тань Тьень (или Ци Хай — «море дыхания»), которая является источником реальной силы. На первом уровне основная задача — развитие мышц живота, понижающих центр тяжести тела. Можно сказать, что удар наносится «животом» и лишь дополнительно рукой или ногой. Второй уровень связан с изучением «внутренних» стилей, т. е. в «жизненном» центре человека существует

источник, о котором мало кто подозревает, но который является неистощимым, потому что он прямо связан со скрытыми силами Вселенной. Это довольно метафизическое понятие, но только благодаря ему можно достичь вершин мастерства.

Скорость: ничего не даст знание приемов или мгновенное их предугадывание, если выполнение их затягивается. Техника должна срабатывать в то же мгновение, как только она пришла в голову. У китайцев есть выражение: контрнападение должно быть начато после нападения противника и закончиться до его завершения — в этом суть искусства Хсу Цу. Выигрыш времени достигается только при полной расслабленности.

Сила и мягкость: необходимо обладать и тем и другим, в зависимости от условий. Некоторые школы делают упор на силу, другие — на гибкость, но все уделяют внимание обоим принципам. Когда противник нападает с силой, ему следует противопоставить мягкость и наоборот. Каратэистам это напомним о принципах школы Годзю-Рю, стиль, корни которого зародились в Китае.

Дыхание: тело проходит через фазы напряжения и расслабления в зависимости от дыхательного периода; при вдохе мускулы расслабляются, появляется чувство легкости и, наоборот, при выдохе или задержке дыхания мышцы сжимаются — и можно наносить сильный удар. Дыхание должно быть брюшным, как и при «внутренних» стилях.

Типы тренировок: методы обучения «жесткого» стиля Ву-Шу те же, что и в Каратэ. Вот основные этапы.

Самостоятельная проработка: изучение приемов на месте и в передвижении, построение и последовательность движений (Кихон в Каратэ). Цель — добиться автоматизма жестов, мышечной координации, точности и быстроты движений, развитие специфических стоек, необходимых для этого типа движений.

Работа с партнером: применение приемов в нападении и обороне, по степени их трудности («удар на удар») в условном бою против одного или нескольких противников, а также в свободном бою, называемом Конг Сао.

Дао: в Каратэ — это Ката. Их количество неисчислимо из-за множества стилей, к которому следует добавить многообразие личных интерпретаций специалистов, даже представителей одной и той же школы. Эти Ката представляют собой боевые ситуации, когда приходится давать бой нескольким противникам при любых условиях, зачастую бы-

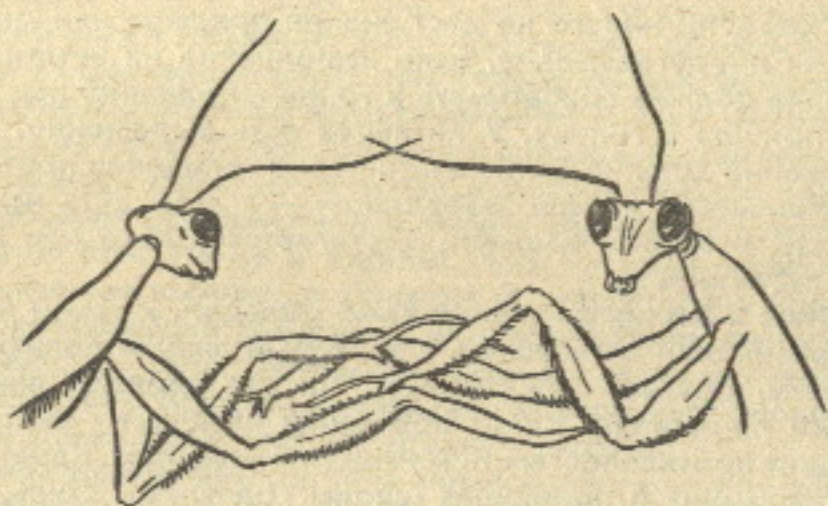


Рис.13

вают чрезвычайной сложности, где предусматриваются самые неожиданные ситуации (например, бой со связанными запястьями). Эти Дао — настоящие, очень эстетические, хореографии тела и разума — возвращают нас к техническим (позы, имитирующие животных) и философским (напоминания о элементах природы) корням Ву-Шу. Они являются достоянием истории и как таковые бережно сохранены. Когда-нибудь, возможно, появится человек с выдающимся организаторским талантом, который попытается классифицировать стили Ву-Шу. По крайней мере, в силу того, что этот своеобразный бокс выходит на мировую арену, нам это представляется необходимым.

Серия 1—5 (рис. 13—15) иллюстрирует приемы северного стиля «богомол»:

1. Боковой удар кулаком на среднем уровне в низкой стойке.
2. Апперкот стоя.
3. Удар передней ногой на месте.
4. За ним следует отход с защитным движением кистей, предохраняющих лицо.

5. Затем смена стойки. Вверху стойки, скопированные с животного мира: а) «всадник на лошади»; б) «лев, играющий с мячом», возможность применения которых в бою показывает, что древние мастера сохраняли чувство реальности...



Рис. 14

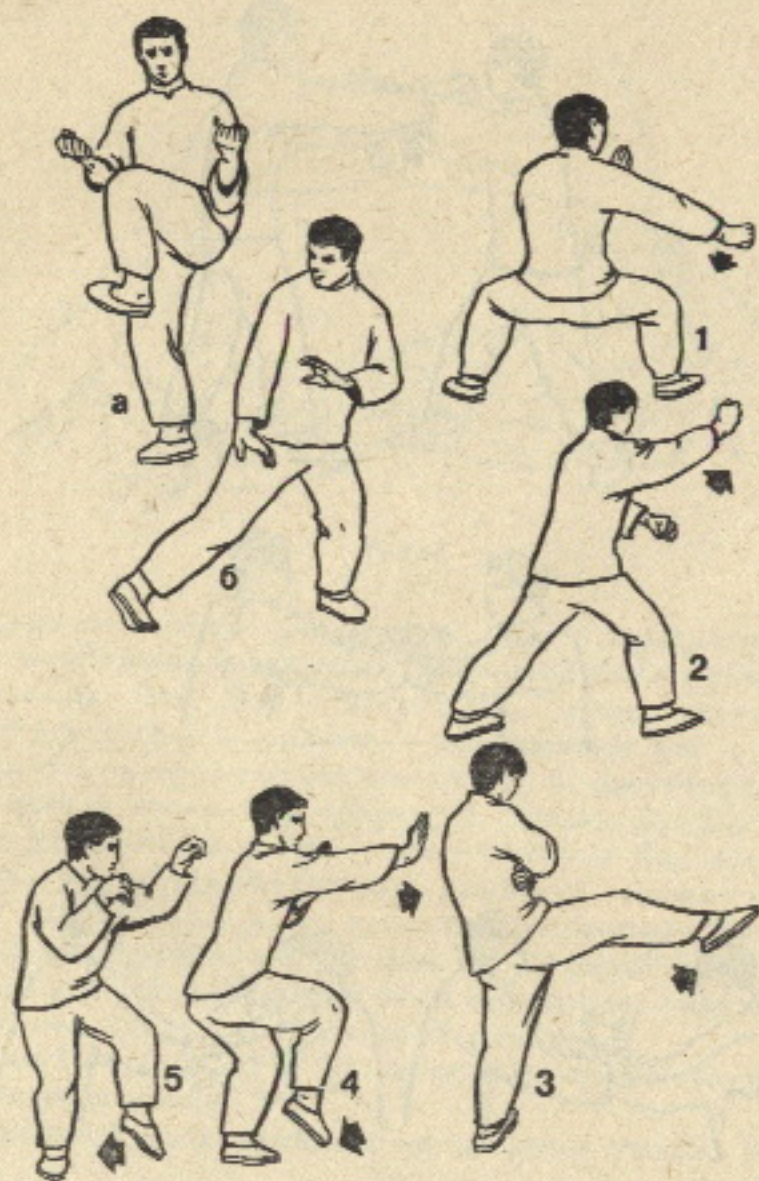


Рис. 15

3. ОСНОВНЫЕ ВНЕШНИЕ ШКОЛЫ (ВАЙ ДЗЯ)

Хунг-Гар (или Хунг Куэнь, Хунг Чя Бай, Хунг Фут). Некоторые специалисты принимают его за Сюлумбай (или Силумбай), который якобы является подлинной школой древнего монастыря Шаолинь. Первая попытка систематизации относится за счет некоего Хунг Хэ Гуна, который учился под руководством монахов Шаолиня. Этот стиль очень напоминает японское Каратэ теми же низкими и устойчивыми позициями, стремлением к концентрации силы. В Хунг-Гаре часто применяется прием открытой кисти наряду с классическим ударом кулаком; в основе его лежат движения, имитирующие движения дракона, тигра, леопарда, змеи и цапли.

Чой Ли Фут: этот стиль родился на юге Китая и был составлен по крупицам из приемов школы Шаолинь в XIX в. Чжань Хенгом. Вторым крупным мастером был сын основателя, третьим — Чжань Ю-чжи, его внук, умерший в 1965 г.

Винг Цунь (или Вингцуньбай, Вингцунькуэнь): в настоящее время третий крупный стиль системы Вай Дзя, который быстро развивается во всем мире. Ведет начало с XVI в. и основан якобы монахиней буддийского монастыря Нг-муй. Технически это довольно оригинальная школа, все основано на экономии движений, стойки свободные, без напряжения, движения короткие, часто по прямой линии. Ведущий бой в стиле Винг Цунь становится в особую стойку, как правило, ноги расставлены, колени слегка согнуты, кисти напряжены в сторону противников, руки полусогнуты, локти прижаты к корпусу. Вторая оригинальная черта этой школы — она в противоположность другим школам практикуется многими женщинами.

В третьей части книги представлены различные приемы этих трех стилей.

Танг Ланг Бай: это бокс «богомолы», созданный в XVII в. Вонг Лонгом, который, наблюдая за манерой борьбы этого огромного насекомого, в дальнейшем добавил движения других животных, в частности, обезьяны. Этот стиль развивается в двух направлениях: южный стиль лучше напоминает свое происхождение: единственный прием ногой — это удар коленом. Северный стиль, несмотря на сходство названия, имеет другую отличную манеру боя, особенно различными приемами ног.

Хао Бай: это стиль «цапли», для которого характерны «пиковые» удары пальцами, стойки на одной ноге, движе-

ния рук, напоминающие хлопанье крыльями, атаки ногами, направленные на колени и лодыжки противника.

Ми Цунг И Бай (или Ень Чинг Цюань): это искусство «лабиринта», родившееся на севере страны. Цель приемов состоит в том, чтобы обмануть противника, меняя позиции в неожиданных направлениях.

Цуй Ба Хсень (стиль «пьяный человек»): напоминает предыдущий тем, что нападающий старается сбить с толку противника своими движениями, в которых, казалось бы, нет никакой логики; он топчется на месте, колеблется, падает, делает перевороты через самого себя, обманные движения, меняет темп и т. д. Настоящий специалист способен, держа в руке стакан воды, проделать все эти безрассудные движения и не пролить ни капли. Этот стиль практически не известен за пределами КНР.

Ча Куэнь Бай: стиль атаки на длинные дистанции с многочисленными прыжками, который, по-видимому, применяется китайцами мусульманской религии, а именно в Синьдзяне и на юге страны. Это еще один стиль, неизвестный за пределами Китая.

Ва Куэнь Бай: другой, похожий на предыдущий, стиль севера. Это самый эффективный стиль Ву-Шу с прыжками, ударами ног в лицо (очень редкие в других стилях), пируэтами, бросками, захватами в «ключ» и т. д.

Ло Хо Куэнь Бай: это, быть может, самый сложный стиль со своими перемещениями и невиданными ножными приемами, полностью недоступными для каратэиста, которому трудно было бы перебрать в памяти смену позиций высших Ката. Его называют стилем «потерянной трассы». Но в то же время он очень эстетичен и, безусловно, действенен при схватках. Специалист способен сделать устрашающие ложные движения и потом — немыслимый прыжок, который, казалось бы, противоречит всем законам тяготения, а прежде чем опуститься на землю, умудряется нанести целую серию ударов ногами.

Существуют полсотни серьезных стилей, варианты которых бесчисленны.

Можно упомянуть также и о «перевоплощениях» подлинных стилей Ву-Шу: Чань Тунг — смесь Ву-Шу и Таеквондо; Джиткундо — создание американско-китайского актера Брюса Ли (принцип — не быть связанным никакими стилями); Лекс Сань Бай Кунг-Фу — смесь Кунг-Фу и Айкидо, в противоположность предыдущему он более систематизирован.

Теперь о знаменитой **Шаолиньской школе**. О ней известно очень мало. Наиболее вероятная легенда утверждает, что когда Сяо Вэн из династии Северная Вэй (386—534) основал свою столицу в Лоянге, он построил монастырь Шаолинь на северной стороне горы Шаоши к югу от горы Сунг в провинции Хэнань. Здесь Бодхиручи переводил на китайский язык манускрипты. Здесь решил остановиться Тамо и здесь Сюань Цзань (так как это было «очень спокойное место») решил обосноваться после своего возвращения из Индии с более чем шестьюстами томов санскритских трактатов. Монастырь насчитывал двадцать верхних и нижних дворов и был почти полностью окружен горами, украшен гирляндами бамбуков и кедровых деревьев и обрамлен водопадами. На западной террасе Бодхиручи делал свои переводы, а Тамо медитировал. В конце периода Та Ие (605—617 гг.) воры пытались сжечь пагоду с останками Тамо. Поскольку она не сгорела, каждый взирал на нее с благоговейным трепетом.

Тамо (или, как его обычно называли, Боддхидхарма) — это величайшая, если ни мистическая, фигура в боксе и в Чань (Дзен)-буддизме. Кроме того факта, что он действительно жил и прибыл в Китай, о нем мало что известно. Он прибыл в Китай примерно в 500 г. н. э. После визита к императору в Нанкин он проследовал на север в монастырь Шаолинь в Хэнань. Говорят, что в течение девяти лет он сидел лицом к стене, прислушиваясь к «муравьиному крику». Он представлен в искусстве как человек почти демонической духовной силы. Однажды он заснул во время медитации.

Легенда гласит, что он так разгневался, что вырвал свои ресницы и бросил их в землю. Из них выросли кусты чайного дерева, листья которого использовали монахи, чтобы не засыпать во время медитации. Умер он в весьма преклонном возрасте.

Роль Тамо в боксе даже больше его роли в Чань-буддизме, говорят, что голубоглазый монах был огорчен неспособностью некоторых монахов бодрствовать во время медитации. Чтобы бороться с этой тенденцией и улучшить их здоровье, он ввел упражнения, которые стали предшественниками шаолиньского бокса. Теперь известно, что бокс существовал в Китае до прихода Тамо, но насколько он был систематизирован, это спорно. Говорят, что он оставил два манускрипта, один из которых дошел до нас — Классика Мускульных Изменений (И Дзин Дзинг). Нет подтвержде-

ний авторства Тамо, а доступные нам версии много более позднего времени. В. Ху утверждает, что наиболее ранние упоминания об этом в известной литературе относятся только к 1835 году.

Упражнения, детализированные в этой работе — это статические мускульные позы и упражнения. Если допустить, что монахи не посмели их изменить, то эти упражнения весьма далеки от бокса. Следовательно, можно утверждать, что Тамо, вероятнее всего, не вводил бокс в Шаолине.

Однако терпимость, свойственная буддизму, притягивала к Шаолиню многих. Было много бойцов, нашедших здесь приют и живущих в общине монахов. Они в основном и были ударной силой монастыря.

Некоторые авторитеты утверждают, что был второй монастырь Шаолинь в провинции Фуьен. Утверждают, что его построил принц Та Цуньшень около тысячи лет тому назад. Настоятель этого монастыря говорил: «Мы не можем иметь ножей, поэтому превращаем каждый палец в кинжал; без копий, но каждая рука должна быть копьем и каждая кисть — мечом».

При правлении императора Канг Си (1662—1723) императорские отряды, посланные против банд мародеров в западные области, были разбиты. Когда император призвал добровольцев, откликнулись 128 монахов Шаолиня из Фуьена и наголову разгромили врага. Император, опасаясь монахов как серьезной военной силы, приказал окружить и сжечь монастырь. В битве спаслись только пять монахов. Из них возникло антиманьчжурское общество Триада, поклонявшееся с оружием в руках свергнуть Цзинг и восстановить Минг.

Оба монастыря были сожжены третьим маньчжурским императором Юнг Ченгом, но восстановлены Цьень Лунгом (1736—1795). Несмотря на сожжение, Шаолинь был центром бокса более тысячи лет. Бокс Шаолинь первоначально сохранил восемнадцать форм. Император Тай Дзу (960—76) развил тридцать две формы Длинного Кулака и Бокс Шести Шагов из начальных восемнадцати форм. Веком позже монах Чуэ Юань модифицировал систему в семьдесят две формы. Монастырь Шаолинь был не только средоточием знаний о боксе и академией сурового тренинга, но, что важно, стимулом для других систем бокса. Выпускники Шаолиня несли искусство бокса во все части Китая.

Вань Лай-шенг — блестящий боксер и незаурядный историк, так обрисовывает систему Шаолинь:

Пять школ
— О Мэй Шань
— Ву Танг
— Фу Киен
— Кван Тунг
— Хэ Нань

Все используют пять базовых форм:
Дракон, Змея, Цапля, Тигр и Леопард.

— Хунг Дзя (жесткий стиль)
— Гунг Дзя (мягкий стиль)
— Ю Дзя (твердый и мягкий стиль)

— Да шенг Мен (обезьяна)
— Ло Хань (Будда)
— Эр Лянг Мен (Легендарный Герой)
— Вэй То Мен (Божество)

Затем, как говорит Вань, Шаолинь разделится на северный и южный типы, а южный бокс разделится на пять школ: 1) Да Хунг Мен; 2) Лю Чжя Цюань; 3) Цай Чжя Цюань; 4) Ли Чжя Цюань; 5) Мо Чжя Цюань.

Многое рассказывает о тренинге в монастыре. Большинство этих рассказов — бессмыслица и преувеличения. Например, пишут, что перед выпуском монах должен был преодолеть семьдесят два деревянных манекена, атакующих его неожиданным образом! На самом деле боксеры могли покинуть монастырь по своей воле, и многие так и делали, так как тренинг был чрезвычайно жестким.

В наше время единственным ярким представителем шаолиньской школы в Китае считается скончавшийся в январе 1989 г. в возрасте 89 лет наставник Хайдэн, которого считали вторым воплощением Боддхидхармы (Тамо). Мастерство его было необыкновенным, настолько же необыкновенным подвижничеством была его жизнь.

Сегодня в провинции Хэнань, где находится храм Шаолиньсы, открыт дворец гимнастики Ву-Шу, занимающий общую территорию в 30 000 кв. м.

Специально для иностранцев будут открыты краткосрочные и годовые курсы, на которых они будут обучаться акробатике, этике, теории ушу, приемам шаолиньцзюань, искусству владения палкой, мечом и саблей, а также получат знания по буддизму, китайской народной медицине, изучат китайскому языку.

4. ВУ-ШУ С ОРУЖИЕМ

Когда речь идет о боевой истории Китая, нужно отметить почти бесчисленное количество видов оружия и оружейных систем. Исходный постулат — оружие является продолжением руки. Но работа с оружием развивалась и вне школ Ву-Шу.

В 500 г. до н. э. Конфуций рекомендовал китайцам заниматься стрельбой из лука как дисциплинирующим в манерах и морали тренингом. Около 400 г. до н. э. армии Китая состояли из меченосцев, копьеносцев, стрелков из лука и арбалетчиков. В арбалете китайцы имели высокоскоростное оружие высокой точности на короткой дистанции боя (и имели его за сотни лет до европейцев). Искусство войны достигло в Китае в это время высокого уровня. Не было разве лишь кавалерии.

Оружие и тактика, которые были у китайцев, заставили Александра Македонского считать их более серьезными противниками, чем греков, персов и индусов.

Уже во времена ранней Хань (206 в. до н. э. — 8 в. н. э.) было опубликовано 38 глав по владению мечом. Во время династии Танг знаменитый поэт Ли Бо писал, что он увлекался «мечом в возрасте пятнадцати лет». Другой знаменитый танский поэт Ду Фу мог сразить стрелой из лука летящую птицу. Даже женщины были искусны в использовании некоторых видов оружия.

Китайцы много раньше европейцев обнаружили, что точка дает больший диапазон, централизованную мощность и безопасность от контратак, более эффективна, чем кромка оружия (т. е. лезвие). Тренировка с оружием, зрелищная и демонстрационная, — это контакт с традицией, блестящее средство развить координацию, равновесие, «острый» взгляд, рефлекс; она подготавливает, с другой стороны, к любым ситуациям.

Вооружение воина было весьма сложным:

режуще-колющее оружие: прямой обоюдоострый меч, сабля, топор (бердыш)*, копье, сабля с крюком, алебарда, вилы, кинжал;

* Бердыш пришел на Русь, очевидно, с Востока; и с тюркского переводился так: «бер» — один, «дыш» — зуб. Затем из Руси он попал в Европу, получив в названии приставку-артикуль «аль». Отсюда название: алебарда. Таким образом, алебарда — это тот же наш бердыш, вернувшийся к нам из Европы.

деревянное оружие, палка, цеп из двух или трех секций; специальное оружие, хлыст для того, чтобы оплести меч, булава, метательное оружие, железный веер.

На рисунке 16 изображены наиболее часто используемые в Ву-Шу типы оружия: шаолинская сабля (1), обоюдоострый меч (2), трезубец (3), круглая или граненая булава (4), топор (5), кинжал (6), нож-бабочка (7), сабля с крюком (8) (последние 6 видов часто используют в парах), цепь с двумя, тремя или четырьмя звеньями (9), различные типы цепей (10 и 11), различные типы пик и алебард (12).

Сабля с крюком (Ти Джинг Джи).

Это специфическое китайское оружие используется парно. Требуется большой силы запястий. Ударяют тычковыми ударами, зацепляют, парируют и т. д. (см. рис. 17):

1 — лицом к лицу с противником, вооруженным копьем.

2 — парировать влево.

3 — сделать шаг вперед и зацепить колено.

Кинжал (Дзу).

Привычка к вооруженной тренировке и знание типов атак, которые допускает оружие — это блестящая подготовка к защите невооруженной рукой.

Здесь тройная атака нападающего (рис. 18), вооруженного двумя кинжалами:

1 — атака сверху правой, парируется верхним блоком левой.

2 — настильная атака правой после поворота и перемещения левой ноги, парируется нижним блоком правой.

3 — нападающий продолжает свое вращение и завершает третьей верхней атакой, на этот раз левой рукой, которая парируется двумя руками с уклонением грудью наружу.

4 — контратака локтем.

Нож-бабочка (Дао или Чжань Ма Дао) — кантонское оружие.

Пример использования короткого оружия против длинного (рис. 19):

1 — лицом к лицу с противником, вооруженным копьем.

2 — уклоняйтесь внутрь от прямой атаки, парируя двумя ножами.

3 — скользите к противнику: правый нож контратакует, в то время, как левый нож скользит вдоль копья и остается поднятым, чтобы парировать.

Копье (Чжанг) (рис. 20):

1 — в то время, когда противник, вооруженный палкой, атакует колющим ударом, уклоняйтесь наружу от оси и замахивайтесь копьем.

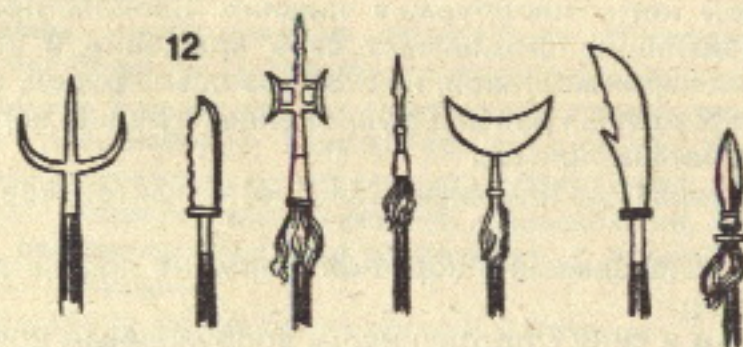
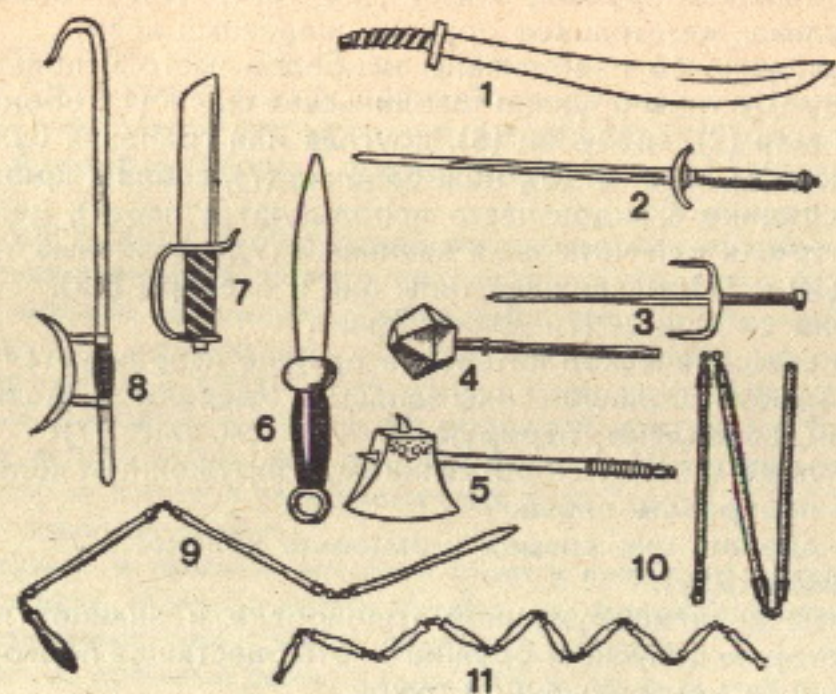


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

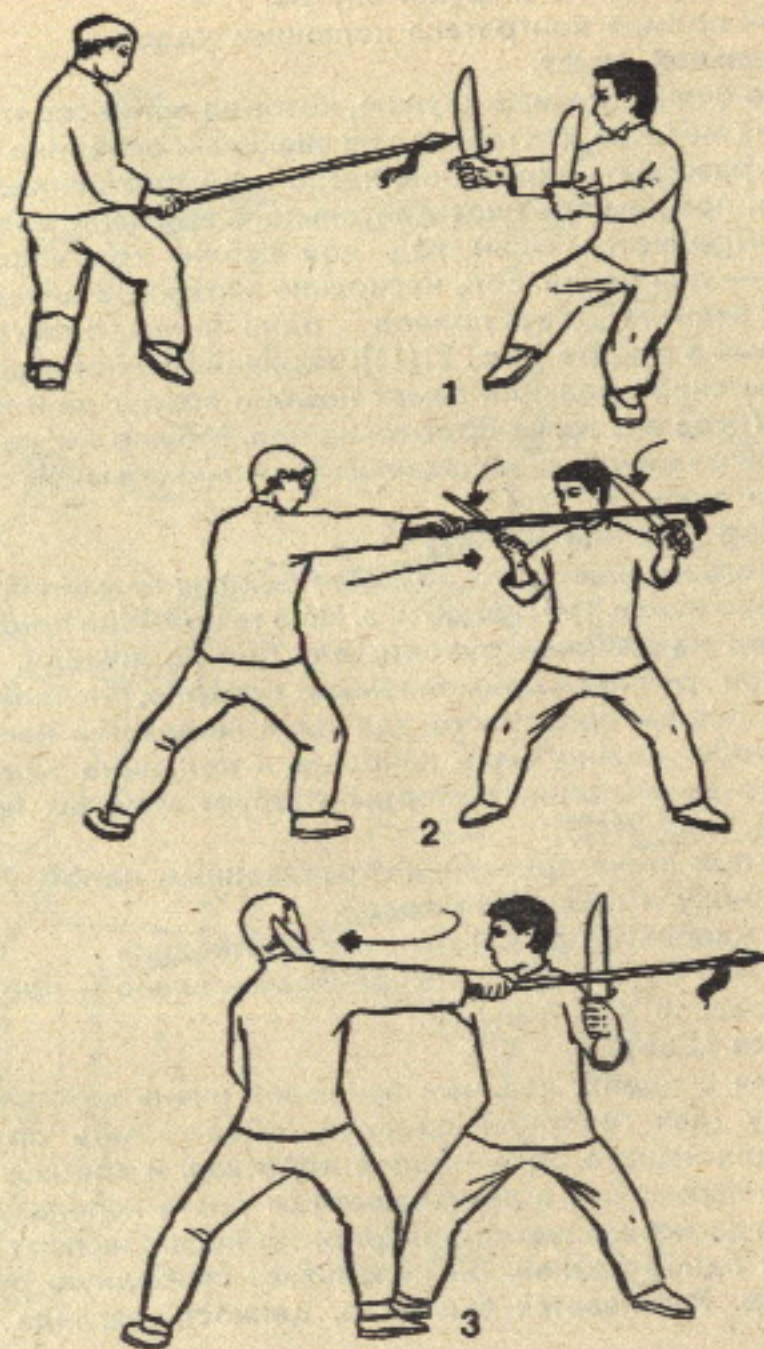


Рис. 19

2 — парируйте снаружи внутрь.

3 — прямая контратака колющим ударом.

Стальной хлыст.

Это очень древнее оружие, которое легко спрятать. Сделано из металла, составлено из звеньев и особенно полезно, чтобы разорвать окружение нескольких противников.

Эти приемы требуют длительного времени для овладения: «Требуется один год для сабли, три — для меча, шесть — для цепи». Есть несколько вариантов цепей: из 4, 9 или 12 звеньев. Здесь приведён один прием, простой и применимый в защите [рис. 21(1)]: верхний блок от удара сабли и затем силой реакции замах назад и вокруг шеи нападающего. Тогда его легко бросить на пол. Можно также оплести саблю и разоружить нападающего резким рывком за захваченную руку.

Топор (Фу или Да Фу)

Использование этого оружия на полях сражений в Китае отмечено еще в XVIII в. до н. э. Но в те времена предпочитали топор на длинной рукояти для боя на лошади. Топор с короткой ручкой, применяемый попарно, использовался чаще в пешем бою. Часто удлинняли железным наконечником, чтобы можно было наносить и колющие удары. Мастерство во владении топором требует мощных предплечий [см. рис. 21(2)]:

1 — при атаке противника трехзвенным цепом уклоняйтесь наружу и парируйте левой.

2 — ударяйте правой по руке противника

3 — или по корпусу, поворачиваясь влево и продолжая блокирование левой рукой.

Сабля (Дао)

Сабля с одним лезвием занимает очень важное место в Ву-Шу (как говорили древние, «Дао — мать оружия»). Сабля для нашего боя — более короткая, и вообще ее вес и длина варьируют в зависимости от роста использующего ее. Иногда используется попарно, но когда эксперт проводит бой одной саблей, он использует свободную руку как балансир. Развивается быстрота, цепкость взгляда и ловкость.

Мастерство основано на шести соответствиях:

Внутренние	Наружные
разум — намерения	глаза — меч
намерение — воздух (дыхание)	меч — шаг
воздух — сила	шаг — тело

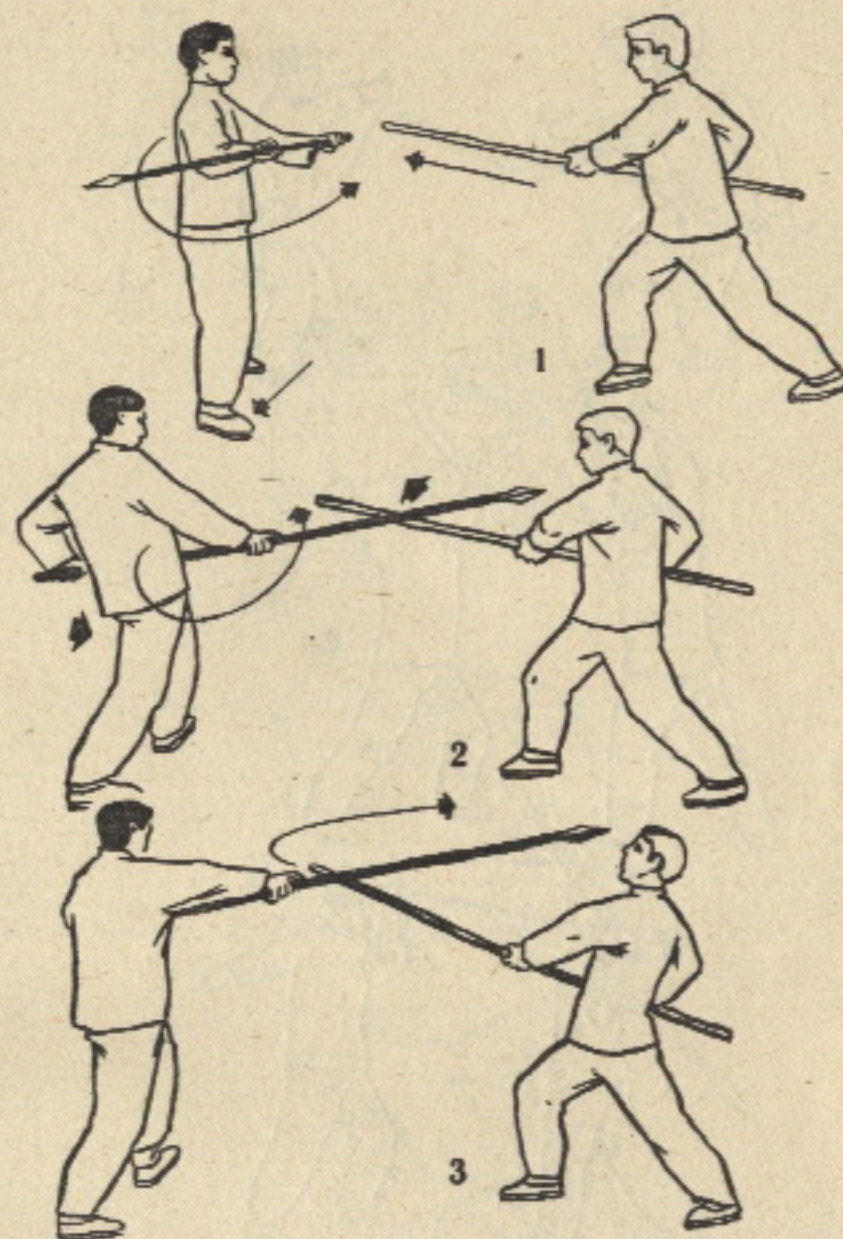


Рис. 20

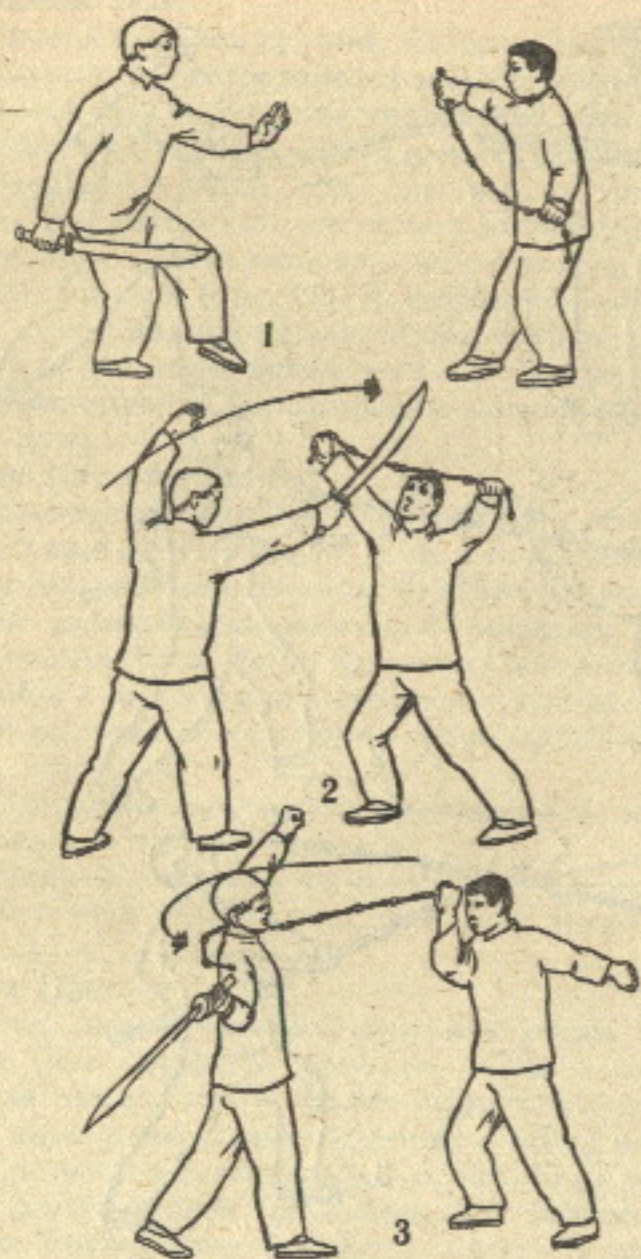


Рис. 21(1)

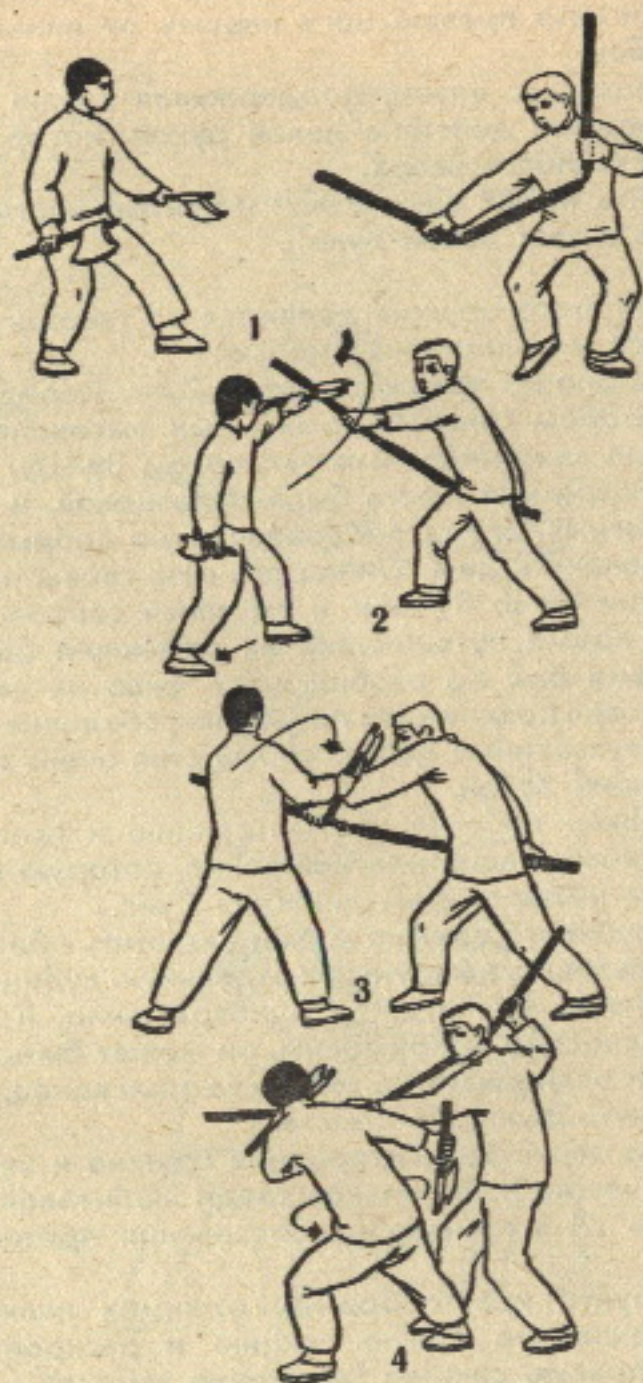


Рис. 21(2)

На рисунке 22 простой пример (на прямую атаку копьем):
1 — выдвигайте правую ногу наружу от линии атаки и парируйте вбок.

2 — делайте шаг влево, поддерживая саблю горизонтально и завершая действие левой рукой, которая слегка отводит древко копья вверх.

3 — делайте новый шаг правой и контратакуйте саблей, поддерживая захват левой рукой.

Цеп

Три секции этого оружия делаются из твердого дерева и соединяются металлической цепью.

Появилось оно во время династии Сунг. Перед тем как стать императором Чжао Канг-инь, сын высокопоставленного лица, был замечательным экспертом Ву-Шу. Его ловкость в использовании шеста была образцовой, и не было ему в этом равных. Его тяга к совершению добрых дел заставила его покинуть дом. Он встретил на своем пути женщину по имени Чжао Ву-нянг и вызвался сопровождать ее до дома. Во время путешествия их остановил бандит Хо Шинг. Во время боя Хо разбил шест Чжао на две части. Чжао использовал позднее эти половинки, соединив их вместе и создав двухзвенный цеп, который стал очень популярным в провинции Хубэй.

Позднее Чжао добавил третью секцию и использовал это оружие в восемнадцатилетней войне, которую выиграл, и стал первым императором династии Сунг.

Использующий это оружие может захватить обе крайние секции и использовать каждую как отдельную дубинку: одну для атаки, другую для защиты одновременно. Когда все три секции полностью выпрямлены, он может быть использован как шест; если захватить только за один конец, оружие может выполнить функцию хлыста.

Вообще это очень разностороннее оружие и завоевало большое количество поклонников среди любителей Ву-Шу.

На рисунке 23 — пример использования против длинной палки:

1 — блокируйте крестообразно, отжимая палку вниз.

2 — придерживайте левую секцию и раскройте цеп, отведя назад правую секцию (движение замаха).

3 — ударяйте круговым движением снаружи внутрь.

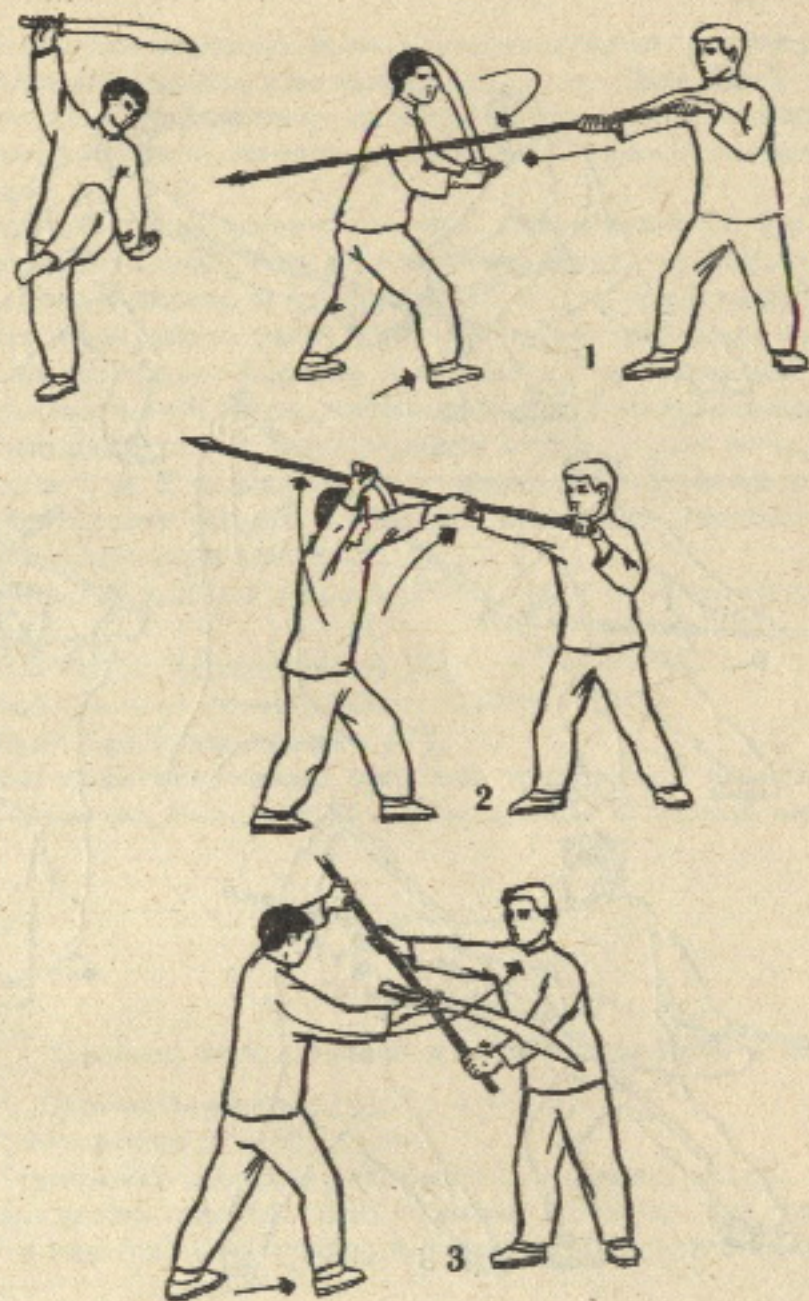


Рис. 22